



学校体育通信 「やまぐちっ子の元気」

第21号 H28(2016).10.12

山口県教育庁学校安全・体育課 学校体育班

スポーツの秋到来！！

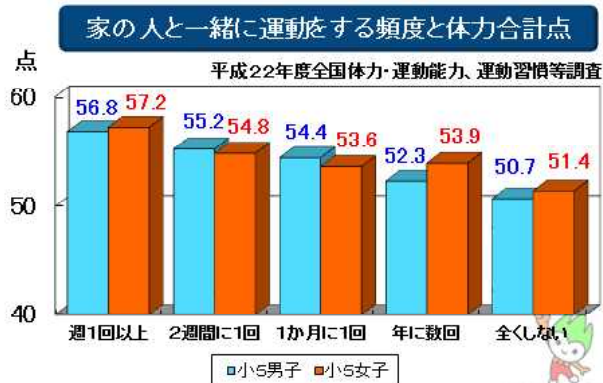
今年の夏は、リオデジャネイロオリンピック・パラリンピックが開催され、本県にゆかりのある選手の活躍も記憶に新しいことだと思います。また、高校総体も本県を会場に行われ、本県選手が優秀な成績を収めるなど、スポーツの話題にあふれた夏でした。

最近、朝・夕の気温も下がり、めっきり秋らしくなってきました。10月10日は体育の日でした。現在は、10月の第2土曜日に制定されていますが、1964年10月10日に東京オリンピックが開幕し、オリンピック東京大会の輝かしい成果と感動を記念して「国民がスポーツに親しみ、健康な心身を培う日」として国民の祝日に制定されました。この日が開会式に決まったのは、日本の観測史上、晴れる確率が最も高い日が「10月10日」で、この特異はいまでも継続中だそうです。

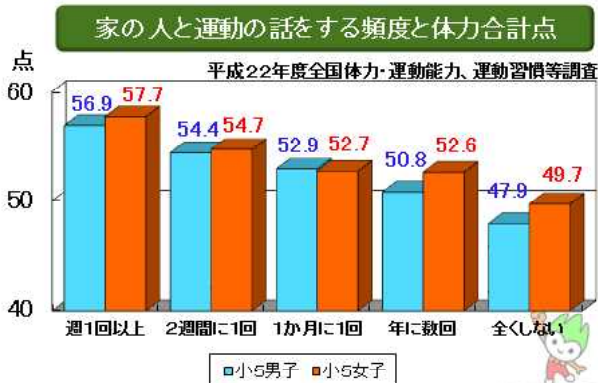
さて、平成22年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査によると、家の人と一緒に運動をする頻度やスポーツを見る頻度、運動の話をする頻度が高い子どもほど、体力合計点が高い傾向にあります。

児童・生徒の体力アップのためにも、学校でも是非機会を捉えてオリンピック・パラリンピック、体育の日の話など、運動・スポーツに関わる話題を積極的に提供していただきますようお願いします。

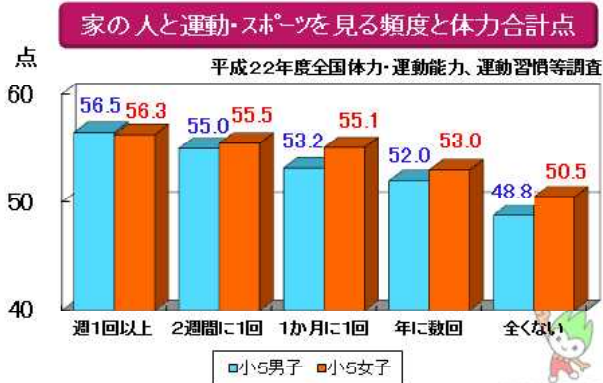
子どもの家庭における運動・スポーツとの関わりと体力との関連(山口県の状況)



子どもの家庭における運動・スポーツとの関わりと体力との関連(山口県の状況)



子どもの家庭における運動・スポーツとの関わりと体力との関連(山口県の状況)



2回目の柔軟性確認調査の時期です！！

すでにお知らせしてありますように10月～11月末までの間に、2回目の柔軟性確認調査を行います。8月の小・中学校体育主任研修会において講師の末永先生も言われましたが、腰（おしり）と背中・肩をきちんと壁につけるだけで、測定値は変わってきます。また、ジャックナイフストレッチなど準備運動をきちんと行うことで、記録の向上も見られます。体育主任研修会でも、実施の仕方や準備運動等について情報交換が行われたことと思います。他校の取組で参考になることは、是非実施してみてください。

また、5月に配付しています学校体育通信「やまぐちっ子の元気」20号に詳しく測定の仕方や、留意事項を載せていますので、もう一度測定前に御確認ください。

10月～11月は、小学校において通信陸上記録会が開催されるところが多いと思います。柔軟性向上運動メニューは、すでに御説明しているように、静的なストレッチだけでなく、動的なストレッチを主としています。柔軟性を高めるだけでなく、体幹が鍛えられ、運動に様々な良い効果が期待できます。陸上記録会に向けての授業・練習の中でも正しく行うことで、けがの防止・記録の向上にもつながってきます。引き続き年間を通じて、柔軟性向上運動メニューの実施をお願いします。

モデル校での活動の様子

遊び・運動大好きやまぐちっ子育成事業モデル校での活動の様子を紹介します。

【地域スポーツ指導者の活用】 防府市立西浦小学校



地域スポーツ指導者の杉本先生を講師に、陸上教室を開催しました。

陸上記録会に向けて、5・6年生が、短距離の走り方、スタートの仕方、ハードル走のポイントなどを学びました。

杉本先生のお手本を見ながら、一つ一つまねをし、アドバイスを受けながら、練習をしていきました。

初めに比べると、走り方やハードルの踏み越し方も上達し、友達の走り方を見ながらアドバイスし合う姿も見られました。

最後は、みんなで鬼ごっこをしました。鬼ごっこは、相手をかわしたり、スピードに変化をつけたり、鬼のいないところや逃げやすいところを見つけたりと、様々な運動に効果的な動きが自然と経験できる運動遊びです。杉本先生もおすすめです。

