



学校体育通信 「やまぐちっ子元気維新」

第1号 H31(2019).4月

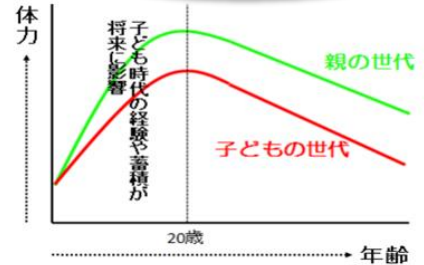
山口県教育庁学校安全・体育課 学校体育班

どうして体力が必要なの？

新しい生活にも慣れ、学校は子どもたちの笑顔であふれていることでしょう。子どもたちには、「今年度はこんなことをがんばりたい」という今の気持ちを大切に、がんばってほしいものです。

さて、何事もがんばってやり抜くためには、体力が必要です。体力は、人間のあらゆる活動の源であり、「生きる力」を支える重要な要素です。また、子ども時代の身体活動や健康状態は、大人になってからの健康や体力に影響を及ぼすといわれています。

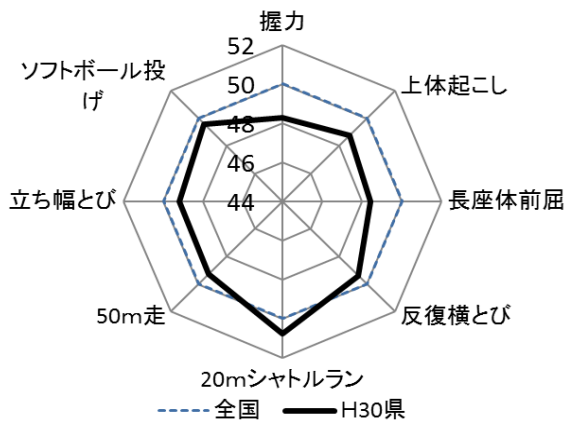
子どもの時に体力を高めることが大切！



今の子どもたちの体力は？

バランスのとれた体力向上が必要！

山口県小学校5年生と各調査項目別の全国平均を50としたときのT得点による比較



子どもたちの体力は、昭和60年頃をピークに低下しています。本県でも平成17年頃から、山口県の子どもたちの体力は向上傾向にあるものの、昭和60年頃と比較するとまだまだ低い状況です。

本県の子どもたちの体力を要素別に見ていくと、持久力は大変優れています。一方で、柔軟性や投力、筋力は低い傾向があります。

グラフの形が丸に近づくとかっこいいなあ



なぜ体力が低下しているの？

体力低下の原因について、文部科学省HPに以下のように示されています。

- ・国民の意識の中で、子どもの外遊びやスポーツの重要性を軽視するなどにより、子どもに積極的に体を動かすことをさせなくなった。
- ・子どもを取り巻く環境については、生活が便利になるなど子どもの生活全体が、日常的に体を動かすことが減少する方向に変化した。
- ・スポーツや外遊びに不可欠な要素である時間、空間、仲間が減少した。
- ・偏った食事や睡眠不足など子どもの生活習慣の乱れが見られる。等



子どもたちの体力向上に向けて、学校、家庭、地域が連携して取り組むことが大切です！

さあ、体力アップをめざして取り組んでみよう！

例年、多くの学校が、この時期に体力テストを行っています。自分の体力の様子を知るチャンスです。結果から自分のよいところ、課題となるところを見つけて、バランスのよい体力向上につなげることができるといいですね。以下に実施上のポイントを挙げてみます。

○ 準備運動をする

→ いきなりの測定では力が出せませんし、けがにもつながります。体をしっかり温めてから測定しましょう。ジャックナイフストレッチは、短時間で、手軽にできる準備運動です。

○ 目標をしっかりとって取り組む

→ 全国平均や県平均を目安にするとよいでしょう。前年度の記録も参考にするといいですね。さて、どれくらい記録が伸びているのでしょうか？楽しみですね。

○ 正しい測定方法、正しい動きで取り組む

→ それぞれの測定には正しいやり方があります。指示をしっかりと聞いて取り組みましょう。また、正しい動き方を知って取り組むだけでも記録が変わってきます。

ジャックナイフストレッチ

【方法及びポイント】

- 1 ひざを曲げて座り、ももと胸を密着させる。このときかかととは地面から浮かさないようにする。(写真1)
※ かかとを浮かさないとしゃがめない場合は、かかとを浮かさずにしゃがめる位置から始める。
- 2 両手で両足首を後ろからつかむ。(写真2)
- 3 足首をつかんだまま、ももと胸が離れないように気をつけながらゆっくりと腰を上げ、ひざを伸ばしていく。
- 4 ももと胸を密着させたまま、ひざが伸びる限界まで腰を上げ、10秒程度静止する。(写真3)
(DVD資料では3秒程度)



写真1
ももと胸を密着させる かかととは浮かさない



写真2
足首を後ろからつかむ



写真3



写真4

ももと胸が離れないように！

ソフトボール投げ



スタートは後ろろぎりぎりから



ステップするときしっかりと体をひねる



ひじを大きく引こう



ひじは高い位置で



円の中で一度止まってから外へ出よう

学校体育通信「やまぐちっ子元気維新」では、保護者の方に知ってほしい情報や、御家庭で運動やスポーツの話が話題にのぼるように、トピックスやクイズ、御家庭で出来る手軽な運動についてなど、月1回程度配信していきます。

本通信は、県教委のウェブサイトにも掲載していますが、御家庭で子供と一緒にチャレンジできる運動「チャレンジやまぐち」等も併せて掲載していますので、御覧ください。

