

学校体育通信 「やまぐちっ子の元気」

第27号 H29(2017).10.10

山口県教育庁学校安全・体育課 学校体育班

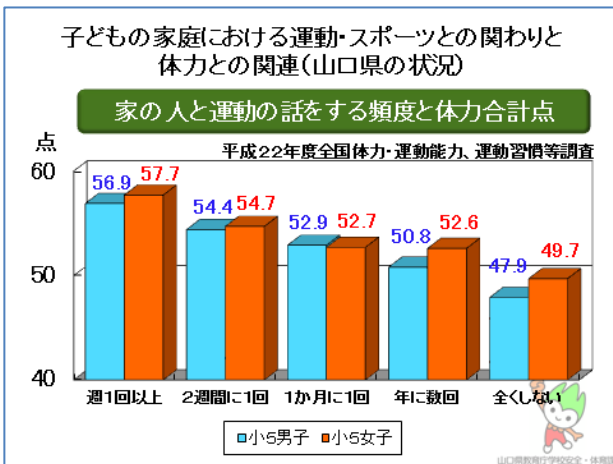
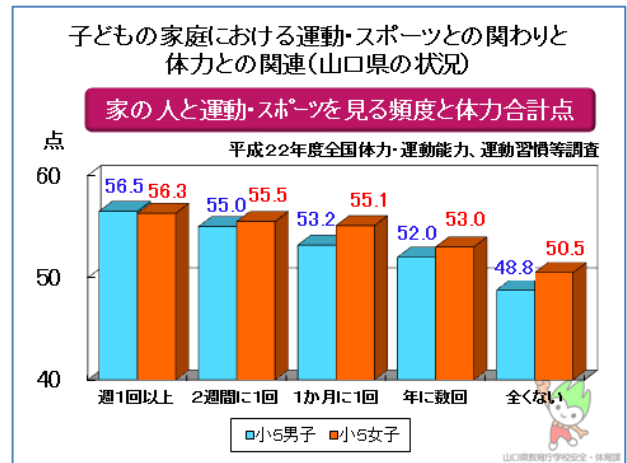
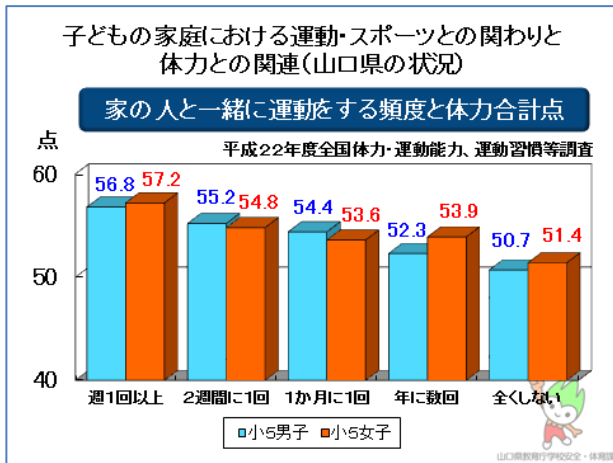
スポーツの秋がやってきました！！

第72回国民体育大会「笑顔つなぐえひめ国体」が、10日まで開催され、「笑顔つなぐえひめ大会」が10月28日から開催されます。出場選手の小・中学生時代に関わられた先生方も多く、活躍を楽しみにしていच्छると思います。

さて、10月の第2月曜日は体育の日です。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。現在、3年後の2020東京オリンピック・パラリンピックに向けた活動も盛んになっています。2020東京オリンピックの開会式は7月24日、パラリンピックの開会式は8月25日が予定されています。

以前にもお知らせしたことがありますが、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・生徒の体カアップのためにも、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いたします。学校体育通信「やまぐちっ子の元気」でも、スポーツ・運動に関するトピックを紹介していきます。



家の人と一緒に運動・スポーツをすることはもちろんのこと、見たり、話をしたりすることで、運動・スポーツに対する関心が高まり、体力の向上にもつながります。運動・スポーツに対して「する・見る・支える・知る」と多様な関わりを大切にしていましょう。

第2回柔軟性確認調査

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。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。4月に配付しています学校体育通信「やまぐちっ子の元気」24号に詳しく測定の方法や、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、小学校においては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。



【長門市立仙崎小学校】

仙崎小学校出身の元オリンピック選手（アテネ大会出場 5位入賞）油谷 繁 選手を講師に、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、速く走る為に必要なこと、短距離の走り方、スタートの仕方などを学びました。

油谷選手から直接ポイントやアドバイスを受け、子どもたちも真剣な表情で聞き、練習に取り組みました。練習では、子どもたちが思うように体が動かない場面も見られ、笑顔の絶えない楽しい教室になりました。

陸上教室の後には、油谷選手と子どもの保護者が同級生の方もおられ、懐かしい地元の話でも盛り上がっていました。

笑顔あふれる楽しい教室になりました。

速く走るためには、「肩と股関節の可動域を広げる」ことが大切だとお話されました。全県で取り組んでいる、柔軟性向上運動メニューを実践することで、可動域は広がります。引き続き実施をお願いします。



桐生選手が9秒98の日本記録を樹立

2017（平成29）年9月9日、福井運動公園陸上競技場にて行われた日本学生陸上競技対校選手権大会 男子100メートル決勝で、桐生祥秀選手（東洋大）が、日本人初の9秒台となる9秒98（追い風1.8メートル）の日本新記録を樹立しました。世界記録はウサイン・ボルト選手（ジャマイカ）が09年にマークした9秒58。



9.98

