



学校体育通信 「やまぐちっ子元気維新」

第2号 H30(2018).5月 山口県教育庁学校安全・体育課 学校体育班

山口県教教育員会では、子どもたちの運動習慣定着を図り、体力向上に向けた取組として、やまぐちっ子スポーツチャレンジ(通称 やまスポッチャ)を実施しています。

「やまスポッチャ」とは?

体育の授業時間や休み時間に、縄跳び等の運動をクラスでチャレンジして、その記録をウェブサイト(山口県教育庁学校安全・体育課ホームページ)で紹介します。楽しくクラスで協力し合いながら取り組むことにより、運動習慣の定着を図り、体力の向上をめざす取組です。

具体的にどんなことをするの?

長縄連続
8の字跳び

ボール投げ
リレー

授業や休み時間などで行ったことがある、長縄連続8の字跳びなど、みんなが取り組める運動をします。今年は左の4種目に取り組みます。

ケンケンリレー

長縄いっせい
連続跳び

【記録の発表について】

- 送信されてきた記録は、毎月3回ウェブサイトに掲載。更新回数順にランキングします。記録更新ができなくても、チャレンジすると報告できるので、たくさんチャレンジしてみましょう。

種目【長縄連続8の字跳び】		平成29年度 86チーム参加			
実施日	申告回数	チーム名	学年	人数	記録(回)
1/31	68	おおしまっ子	異学年混合チーム(1・2年)	12人	525回
1/31	63	チーム Oshima	異学年混合チーム(3・4年)	9人	525回
1/31	60	はぎ☆おおしま	異学年混合チーム(5、6年)	12人	617回
12/1	20	公集小 4-4 ウィングス	4年	31人	396回
1/30	20	川中西4-3バワフルファイターズ	4年	28人	223回
10/17	17	TONOMIN 6	6年	10人	394回
1/31	17	阿知須小4-2	4年	30人	349回
1/30	15	川中西4-2ファイターズ	4年		
1/31	14	阿知須小3-1	3年		
12/12	11	チーム宇佐川	異学年混合1・3・4年チーム		

【表彰】

更新回数上位の学校等を、年度末に学校訪問等し、表彰を行います。

更新回数1位～3位のチームに表彰に伺いました



長縄連続8の字跳び 更新回数

- 第1位 68回 おおしまっ子
- 第2位 63回 チーム Oshima
- 第3位 60回 はぎ☆おおしま

H29 表彰チーム

ケンケンリレー 更新回数 H29 表彰チーム

- 第1位 22回 いつもみんなで2の3チーム
- 第2位 16回 2の1にこちゃんチーム
- 第3位 15回 TONOMIN 6



毎月10日、20日、30日のゼロがつく日に(休みの場合はその次の日)、ホームページを更新する予定です。取り組んだ(チャレンジ)回数や記録を、御家庭でもチェックしてみましょう。

右のQRコードか、学校安全・体育課のホームページからアクセスしてください。
(<http://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a50500/yamasupo/yamasupo.html>)

運動会



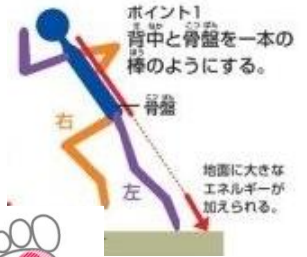
春の運動会シーズンに入りました。本番に向けて、学校・家庭・地域が一体となって、練習や準備に取りかかられていることでしょうか。いろいろな運動・スポーツに共通する動きとして、「走る」ことがあります。運動会でも、「走る」競技が多いですね。そこで、速く走るためのコツを紹介いたします。

速く走るために！

為末 大さん（400mハードル世界陸上銅メダル、3大会連続五輪出場）が紹介されていたものです。

◆正しい姿勢で走ろう！

- ・身体がまっすぐな状態を保つ。アゴを少し引き「目線を1センチ上げる」。
- ・ゴールに目線を固定する。（足下を見ずに、遠くを見て走る。）



◆親指の付け根あたり（母指球）に体重を乗せて、しっかり地面を蹴ろう。

◆足を引き上げ、歩幅を大きくしよう！

- ・ひざをこしの辺りまであげて、ひざを前にふり出して進むイメージ。



◆腕を大きくまっすぐ振ろう！

- ・ひじを曲げて（約90°）、まっすぐに振る。（ひじをのばしたり、左右に振ったりしない。）
- ・『太鼓をたたく』ようなイメージ。腰の前あたりにある太鼓をたたくように腕を振る。
- ・前に振るときは手の親指の爪がアゴのあたりに来るように。後ろは腰の後ろあたりまでしっかり振り切る。手は握りしめずに、軽く開く。（パーの状態）



腕はまっすぐに振ります。
横に振ったり、後ろでヒジを伸ばさないようにします。



この他にも、股関節の柔軟性が向上すると、速くなると言われています。山口県では柔軟性向上を小・中学校の課題として、全県的に取組を進めています。各校で実践している、柔軟性向上運動メニューを継続することで、足や腕を大きく動かせるようになり、効果が期待できます。

本物を見てみよう 第102回 日本陸上競技選手権大会が山口で開催

2018年6月22日(金)～6月24日(日)まで、維新百年記念公園陸上競技場(維新みらいふスタジアム)で開催されます。

100m日本記録保持者 桐生祥秀 VS サニブラウンアブデヒルハキーム の戦いに注目が集まっています。日本最高峰の大会です。是非本物を目にしてみたいはかがでしょうか。