

学校体育通信 「やまぐちっ子の元気」

第24号 H29(2017).4.14 山口県教育庁学校安全・体育課 学校体育班

本県では今年度も、知・徳・体の調和のとれた「生きる力」を育むため、「食育」「遊び・スポーツ」「読書」に一体的に取り組む「子ども元気創造」の取組を推進しています。学校体育通信では、各学校の取組の充実に向けて様々な情報を発信していきますので、御活用をお願いします。

柔軟性向上運動メニュー 改訂版完成

柔軟性向上を中心とした体力向上に向けては、28年度から進めている、柔軟性向上運動メニューの定着を図り、実施率100%を目指したいと考えています。

運動メニューに関しては、「音楽がほしい」「時間が長い」等の御意見を参考に、音楽（夢をかなえてドラえもん）をつけて、4分間でできる運動に編集し、子どもたちが楽しく取り組めるように改訂版を作成しました。体育・保健体育科の準備運動として従来のもの、または、改訂版を活用し、実践をお願いします。

運動メニューの導入に苦慮されている学校におかれましては、運動メニュー作成に御協力いただいた、やまぐちスポーツ医・科学サポートセンターの職員や、運動メニューの研修を受けたマイスターの派遣も可能ですので、積極的な御活用をお願いします。

また、低学年の児童につきましては、平成28年度に引き続き、「運動大好き！やまぐちっ子体操」に取り組んでいただきますようお願いします。

子どもの体力向上並びに運動好きな子どもの育成に努めていきましょう。



子ども元気創造 体カアップチャレンジ
～柔軟性向上運動メニュー 改訂版～
※2017.03バージョン

改訂のポイント

- 4分間に短く編集
- ドラえもんの曲に合わせて楽しく運動
- 移動がなく、その場で運動できる
- これまでの準備運動の代わりに活用

1 肩伸び (4回)

手は頭の後ろから、耳より前に出ないように、伸ばします。指先をしっかりと伸ばしましょう。

2 手前・足首の回旋 (各8回)、腰の回旋 (右2回左2回×2セット)

音楽に合わせて、リズムよく回しましょう。

3 ジャックナイフストレッチ～後屈 (2回ずつ)

太ももと肩ができるだけつけましょう。息を吐きながら、膝をしっかりと伸ばし、高いところで止めて伸ばしましょう。

4 股関節の外回し・内回し (外・内、4回×2) ～脚を広げて～外回し・内回し～スピードアップ

脚の付け根に手を添えると動きがスムーズになります。つま先を回すのではなく、脚の付け根から膝にかけて、回しましょう。

5 股関節の開脚 横 (4回踵を落とす) ～脚を広げて (4回) ～スピードアップ (8回) ～もっと深く (8回)

音楽に合わせて、踵を落としましょう。つま先を外に向けてみましょう。

肩甲骨をまっすぐに、肩を張りましょう。できるだけ、踵の位置を膝より下に落としましょう。

6 股関節の開脚 縦 (4回踵を落とす～足を入れ替えて) ～スピードアップ (6回) ～つま先を上げて (6回) ～足を入れ替えて

音楽に合わせて、踵を落としましょう。つま先を上げて、リズムよくジャンプしましょう。

バランスをとりながら、しっかりと踵を落としましょう。前脚の膝を曲げましょう。

初めは、目の奥をつけて行い、できる人は前脚のつま先を、床につかないよう、上向きに寝ながら試してみましょう。



新体カテストの実施に関して

『新体カテストにむけて』

実施の仕方や事前の取組を少し工夫するだけで、記録に好影響を与えます。次のポイントに気をつけて、実施しましょう！

①【実施時期について】

春に運動会が実施されている学校では、新体カテストを運動会後に実施した方が、記録の向上が期待できます。また、新しい生活にも慣れ、活動量が増加する6月から7月にかけて実施した方が、記録の向上が期待できます。これまでの慣例にとらわれず、実施時期を見直すことも大切です。

②【活用しよう！】

平成26年3月に各県内小・中学校に配布しました「子どもに経験させたい運動・遊び」映像資料につきましては、体カテストの実施に向けた取組で御活用いただけます。印刷して掲示したり、事前に子どもと一緒に視聴したりすることで、ポイントを共通理解することが重要です。



③【測定の前に！】

新体カテストを行う際に、準備運動等を行わず、いきなり測定を行うと、十分な力が発揮できません。正しい計測の仕方や実施の仕方を知り、学年に応じて練習して行うことも効果的です。ソフトボール投げの前に赤白玉を使って投げてみたり、長座体前屈を行う前に「子どもに経験させたい運動・遊び」に収録されている「ジャックナイフストレッチ」を行ったり、「柔軟性向上運動メニュー」にある「股関節の内旋・外旋」を行ったりすることで、記録の向上が期待できます。ぜひ、実施してみましょう！



「股関節の内旋・外旋」

④【測定の際に！】

また、計測の仕方によって、記録に変化が見られるものがあります。長座体前屈は、壁にきちんと背中・頭・腰（おしり）がつく場合とそうでない場合や足の入れ方によって記録に差が見られます。正しい計測の仕方をもう一度確認し、子どもの実態に応じて測定者も決定しましょう。

別添、「体力測定に向けた指導のポイント」を全職員で確認し、児童・生徒の持っている力が十分に発揮できますよう、よろしくお願ひします。