

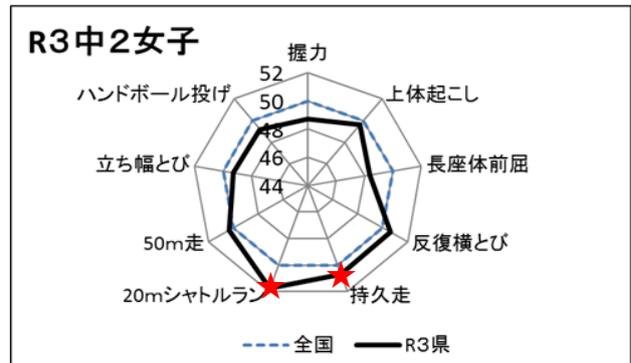
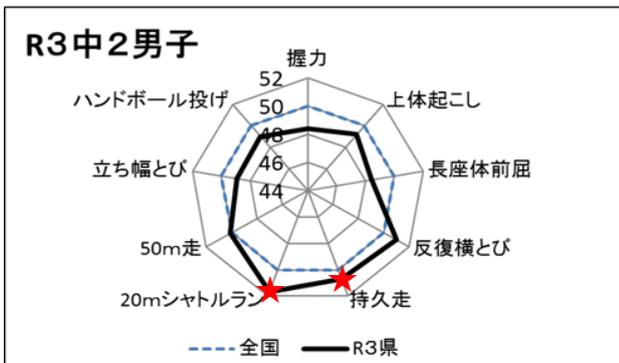
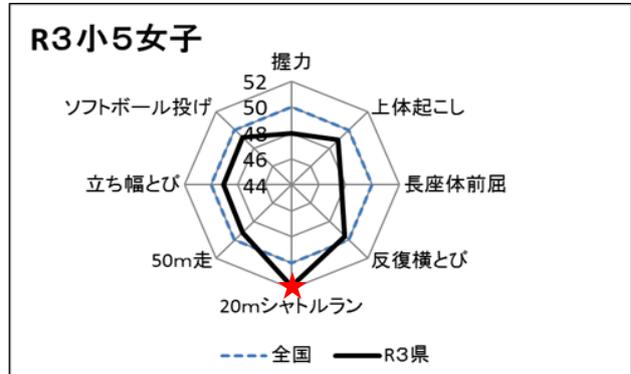
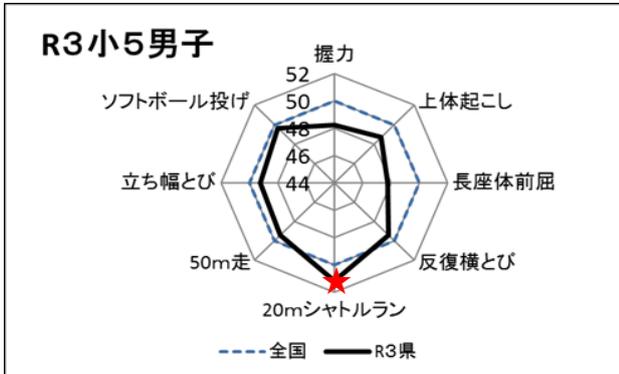


学校体育通信 「やまぐちっ子元気維新」

令和4年度 第1号 山口県教育庁学校安全・体育課 学校体育班

1 山口県の子どもたちの体力

【全国平均を50とした場合のレーダーチャート】



令和3年度 体力向上の手引き (山口県教育委員会) より

「令和3年度全国体力・運動能力運動習慣等調査」の山口県の結果を見ると、20mシャトルランや持久走は、小5男女、中2男女ともに全国平均を上回っています(★)。一方で、長座体前屈、ボール投げ、握力等は、全国平均を下回っています。

山口県の子どもたちは、持久力に優れていますが、投力や柔軟性、筋力等に課題があり、バランスのとれた体力の向上が大切となります。

2 バランスのとれた体力の向上に向けて (投力アップ編)

今回は、課題の一つである「投力」の向上に向けて、投げ方の基本や家庭でできる運動遊びを紹介します。「投力」の指標となるボール投げは、自分の体を思うように動かしたり、タイミングよく力を入れたりすることが大切で、これらは、他の運動にも関わることです。ボール投げの上達は、その他の運動の上達にもつながりそうですね。

(1) 投げ方の基本



体は投げる方向に対して横向きに。顔は投げる方を向く。



左足(右投げの場合)を投げる方に強く踏み込む。



肘を高く上げて、大きくふる。

子どもに経験させたい運動・遊び (山口県教育委員会) より

(2) 家庭でできる運動遊び

紙鉄砲

【準備】 新聞紙などの紙

【遊び方】 ○ 新聞紙などで作った鉄砲（紙鉄砲）を力強く振ることで、大きな音が出る。

遊 び

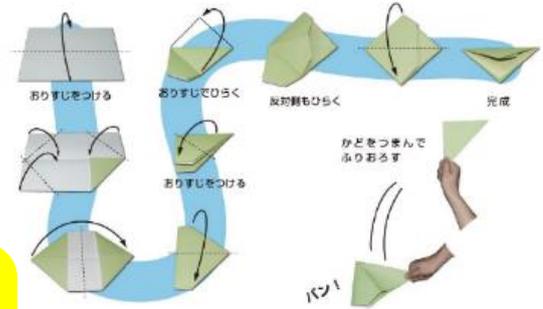


肩より高い位置

でかまえて



手首のスナップ！



子どもに経験させたい運動・遊び（山口県教育委員会）より



タイミングよく手首のスナップをきかせると、大きな音がでます。室内で行うときは、周りの状況をよく見て行いましょう！

3 体力アップへの第一歩！（自分の体力を知ろう）

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、バランスのとれた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。

○ 準備運動や動きに慣れてから行う

→ いきなりの測定ではもっている力を十分に出すことができません。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。ボール投げなどは、動きに慣れてから行うとよいでしょう。

○ 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。