



学校体育通信 「やまぐちっ子元気維新」

令和4年度 第2号 山口県教育庁学校安全・体育課 学校体育班

いよいよ秋本番！運動・スポーツの秋です！

10月に入り、過ごしやすい季節となってきました。運動やスポーツをするには、とても気持ちがよい時期です。そこで、今月号では、みなさんに、運動やスポーツにより積極的に取り組んでもらえるよう、運動習慣と体力の関係について、考えてみたいと思います。

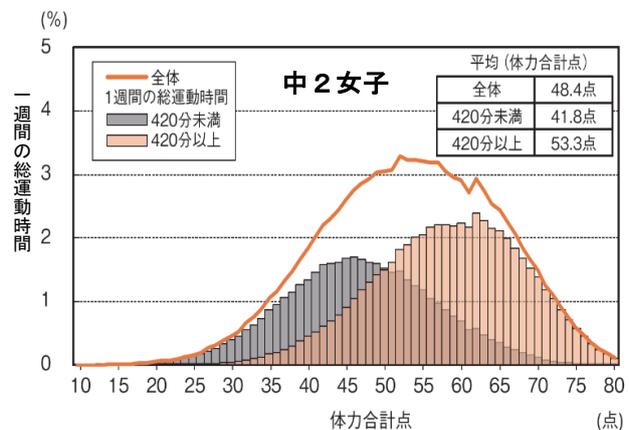
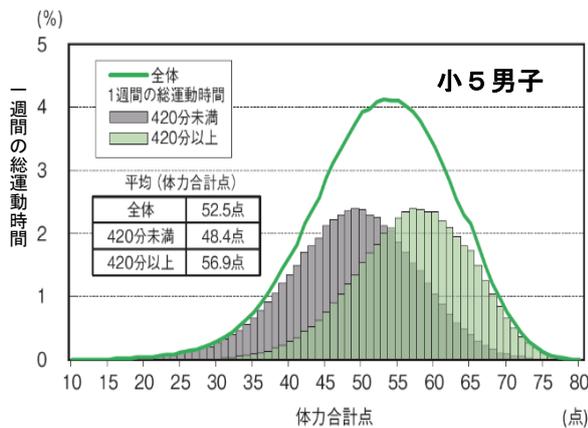
そして、学校で楽しく運動できる「やまぐちスポーツチャレンジ」を紹介します！

運動習慣（運動時間）と体力（体力合計点）の関係

令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果より

【グラフ：1週間の総運動時間と体力合計点※との関連】

※体力合計点…体力の総合的な指標となるもの。新体力テスト8種目の合計得点（1種目10点）で表す。



上のグラフをご覧ください。1週間の運動時間（体育の時間以外）が420分未満のグループ、420分以上のグループで体力合計点の平均を比べています。

これを見ると、運動時間が420分以上のグループの方が、体力合計点が高い傾向にあることがわかります。つまり、運動時間が長いほど、体力合計点が高くなるようですね！

【表：山口県と全国との体力合計点の平均の比較】

	山口県	全国
小5男子	51.3	52.5
小5女子	53.5	54.7
中2男子	40.6	41.1
中2女子	48.2	48.4

左の表をご覧ください。山口県と全国との体力合計点の平均を比較したものです。これを見ると、山口県の体力合計点の平均は、全国平均を下回っていることがわかります。

体力を高めるためには、よりよい運動習慣を身に付けることが大切でしたね！

そこで・・・

運動時間を増やして、体力向上につなげよう！



山口県教育委員会では、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、今年度も「やまぐちスポーツチャレンジ(通称 やまスポッチャ)」を10月から実施します。体力向上をめざして、みんなで楽しく取り組めるとよいですね。

「やまスポッチャ」とは？

体育の授業時間や休み時間に、クラスでチャレンジしたボール投げ等の記録を、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。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。

学級や学校のみみんなで協力して取り組み、体力の向上をめざしましょう！

今年度の種目は？

柔軟性アベレージ
チャレンジ

新体力テストの種目である「長座体前屈」にチャレンジしましょう！測定回数に制限はないので、いつでも、何度でもチャレンジOKです！測定の前には、ジャックナイフストレッチなどを行い、体をほぐすようにしましょう！



ボール投げアベレージ
チャレンジ

新体力テストの種目である「ボール投げ」にチャレンジしましょう！安全面を考慮して、ボールは学校にある紅白玉を使います。周りをよく見て投げるようにしましょう。また、けがをしないように、ストレッチやキャッチボールなどの準備運動をしてから行いましょう。

ボール投げ
リレー

昨年度も実施した種目です。3分間で何回パスできたかを競います。使うボールは自由です。どのボールが速く正確にパスできるかを試したり、同じボールで繰り返しチャレンジしたり、学級や学校のみみんなで相談しながら取り組んでみてもよいですね！

やまスポッチャの楽しみ方

- ① 種目やルールを確認します。
- ② 体育や休み時間などに、先生立ち会いのもとクラスでチャレンジします。
- ③ その日の最高記録を学校安全・体育課に報告します。
- ④ 記録更新ができなくても、チャレンジすると報告できます。
- ⑤ 毎月30日に（休みの場合はその次の日）、ホームページを更新します。取り組んだ（チャレンジ）回数や記録をチェックしてください。更新回数（取り組んだ回数）順に掲載し、表彰も予定しています。下のQRコードか、ウェブサイトからアクセスしてください。

<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/site/kyouiku/26751.html>

