



学校体育通信 「やまぐちっ子元気維新」

令和2年度 第5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！

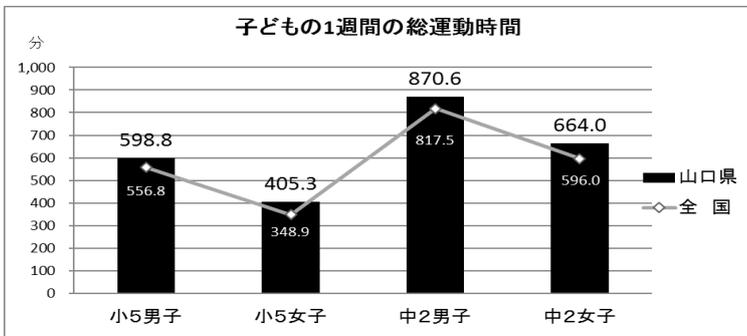


過ごしやすい季節になってきました。みなさん、勉強や運動、読書などががんばっていることと思います。今月号では、運動習慣と体力の関係について考えてみたいと思います。しっかり体を動かして、元気いっぱい実りの秋にしましょう。

みなさんは1週間のうちどれくらい運動していますか？

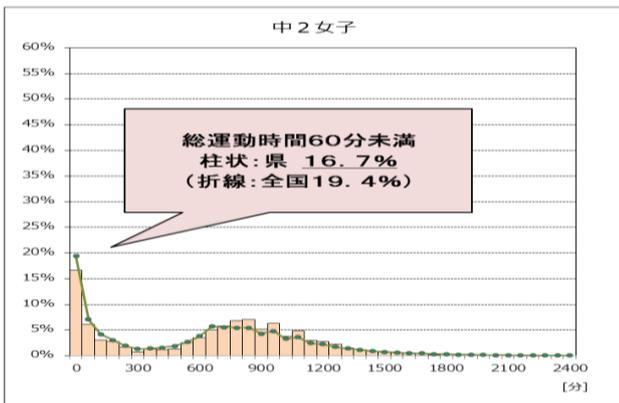
令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果より

【運動やスポーツの実施時間】(体育の時間以外)

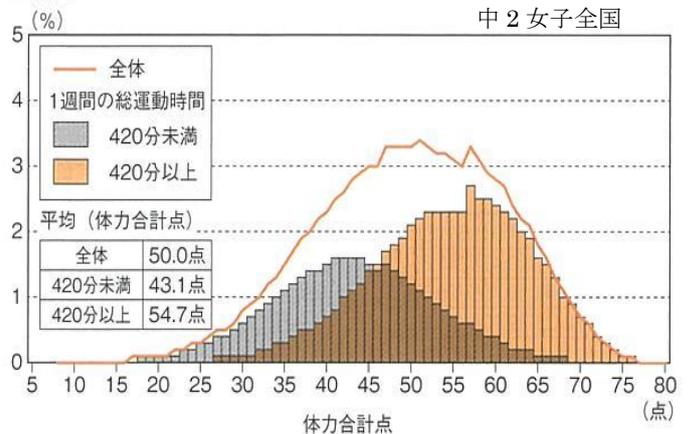


調査結果によると、1週間の総運動時間について、本県の子どもたちは、全国平均を上回っていますが、左下のグラフのように、運動をよくする人としらない人が、全国と同様にはっきり分かれています。これは中学生においてよく見られる傾向です。

【1週間の総運動時間別の生徒の割合】



【1週間の総運動時間と体力合計点との関連】



運動時間が長いほど、体力の指標となる体力合計点が高くなるようです。よい運動習慣を身に付けるために、自分の生活を振り返って考えてみましょう。



みんなで取り組んでみましょう！

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「やまぐちっ子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、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？

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、3種目に取り組みます。

どんな体力がアップするか意識しながら取り組めるとよいですね。

タイミングのよさ・すばやさUP!

長縄連続
8の字跳び



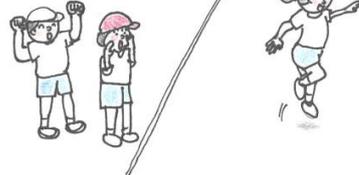
タイミングのよさ・力強さUP!

ボール投げ
リレー



すばやさ・力強さUP!

ケンケンリレー



新型コロナウイルス感染症対策をしっかりと取りましよう。終わった後は、手洗い・うがいを忘れずに!

やまスポッチャの楽しみ方

- ① 種目やルールを確認しましょう。
- ② 体育の時間や休み時間に、先生立ち会いのもとクラスでチャレンジしましょう。
- ③ その日の最高記録を先生に報告してもらいましょう。
- ④ 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よう。バランスのよい体力アップをめざして、色々な種目に取り組めるとよいですね。
- ⑤ 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ので、取り組んだ（チャレンジ）回数や記録をチェックしてみましよう。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。

<http://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a50500/yamasupo/yamasupo.html>

