



## 学校が再開しました！みなさん元気ですか



いよいよ学校が始まりましたね。新たな目標を立て、希望に満ちた学校再開となっていることでしょう。

さて、何事もがんばり抜くには、体力が必要です。学校の臨時休業で体力が落ちているなあと感じる人も多いのではないのでしょうか。あせる必要はありません。心と体をゆっくり整えていきましょう。

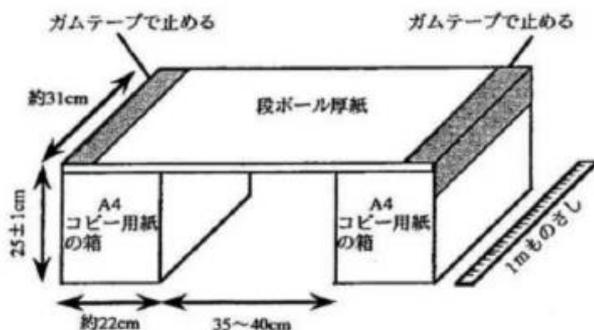
## 自分の体の状態を見つめてみよう

まずは、自分の体がどのような状態か知ることが大切です。いつも平気だった登下校で息があがる、階段を上るのがきついなど、日常生活の中でチェックできることも多いと思います。自分の課題が見つかったら、解決するためにがんばることが見えてきますね。

ところで、新体力テストでは、8種目の調査がありますが、家庭でできる内容もあります。体の柔らかさの指標になる「長座体前屈」です。さあ、チャレンジしてみましょ。

### 【長座体前屈の測定方法】

- ①下の図のような測定器をつくります。
- ②右の写真のような姿勢をとります。
- ③はじめの姿勢をとったときの手前右、または左のかどに、ものさしの零点を合わせます。
- ④箱全体をゆっくり前方にすべらせ、箱の移動距離を測定します。



### 【参考：全国平均】 平成30年度体力・運動能力調査報告より

学年	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3
男子平均 (cm)	25.9	27.7	30.1	31.1	33.8	35.5	40.0	45.3	47.9
女子平均 (cm)	28.4	30.8	32.8	35.0	38.0	40.7	44.1	47.4	48.7

# 「チャレンジやまぐち」で楽しく体カアップしよう!

山口県教育委員会のホームページに「チャレンジやまぐち」という手軽に取り組める運動を紹介したページがあります。高めたい体力によって運動が選べるようになっています。それぞれ得点を付けることができるようになっていますので、家族みんなでチャレンジしてみましょ。

家庭・地域・学校で楽しく取り組む運動遊びプログラム



<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a50500/chareyama/chareyamapuro.html>

## 6つの力をバランスよくつけていこう!

- バランス
- 力の入れ方
- 体の移動 (いどう)
- 体のやわらかさ
- 物の操作 (そうさ)
- つづけて動く

### 体のやわらかさ

#### すわってくつした



- ①ひざを伸ばしてすわる。
- ②ひざを曲げないように、くつしたをぬいだりはいたりする  
※右足でも左足でもやってみよう。

できばえ	得点
ひざを少し曲げて、くつしたをぬいだりはいりできた	1
ひざを曲げずに、くつしたをぬぐことができた	2
ひざを曲げずに、くつしたをはくことができた	3

### 【チャレンジやまぐちの楽しみ方】

- ①記録認定証 (下のPDFファイル) を印刷しましょう。
- ②「チャレンジやまぐち」運動プログラムの中から、その日チャレンジする運動遊びを決め、記録認定証に日付を記入しましょう。
- ③選んだ運動遊びにチャレンジして、その日の最高記録を記録認定証に記入しましょう。
- ④全ての運動遊びにチャレンジし終わったら、記録認定証に合計得点と級を記入しましょう。
- ⑤1回のチャレンジに終わらずに、何回もチャレンジして合計得点と級が上がるようがんばりましょう。

### 親子(おやこ)リンボー



- ①親が、子どもの肩の高さに手を伸ばす。
- ②子どもは膝が床につかないように体を後方にそって、親の手の下をくぐる。  
(リンボーダンスの要領で)
- ③肩の高さがくぐれたら、胸の高さ、おへその高さでもやってみよう。

できばえ	得点
肩の高さをくぐることができた	1
胸の高さをくぐることができた	2
おへその高さをくぐることができた	3



### ☆保護者の皆様へ☆

子どもは親と一緒に運動をしたり遊んだりすることが大好きです。また、親にとって子どもと一緒にふれあいながら運動することは、親子のスキンシップを図るだけでなく日頃の運動不足解消にもつながります。親子で目標を決めて楽しく運動遊びに取り組んでみるのはいかがでしょうか。