



学校体育通信 「やまぐちっ子元気維新」

第2号 R1(2019).5月

山口県教育庁学校安全・体育課 学校体育班

学校がぴかぴかになって、体力も向上！

突然ですが、児童生徒のみなさん。毎日のそうじをがんばっていますか？ 汗をかきながらしっかり取り組んでいることと思います。

さて、そうじの場面を思い浮かべてみましょう。ぞうきんをしぼる、ぞうきんでふく、机をかかえるなど、知らないうちにたくさん体を動かしていることに気づくと思います。実は、一生懸命そうじをすることで、様々な体力が向上しているのです。学校がぴかぴかになって、体力も向上！一石二鳥ですね。このように、日常生活の中でも、体力を向上させるチャンスはたくさんあります。



自分の体力の特徴について考えてみよう



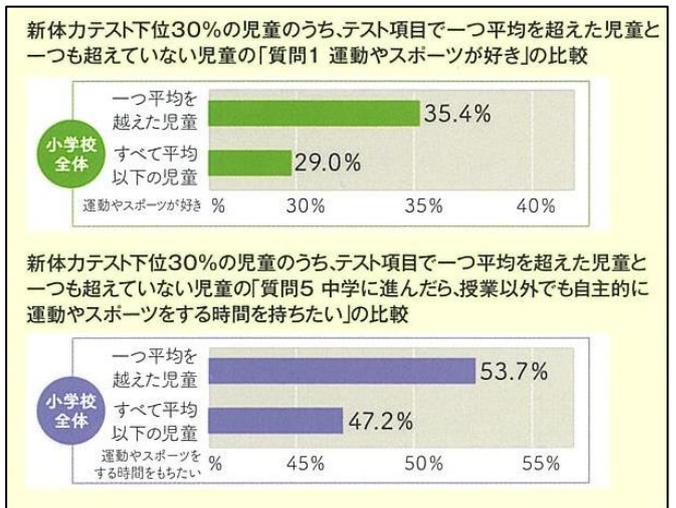
ところで、自分の体力の特徴について考えたことはありますか？「自分は、運動会のかけっこをがんばったし、短距離を走ることは得意だな。でも、新体力テストの長座体前屈の結果はあまりよくなかったな。」など、自分の体力のよいところや課題を知ることは、体力を向上させる上でとても大切なことです。よいところはさらに伸ばし、課題のあるところは、バランスのよい体力向上をめざしてがんばりたいですね。

得意な体力要素をもとう！

「私は新体力テストのすべての種目が全国平均以下だから、よいところがないな。」と思う人もいるのではないのでしょうか。心配はいりません。

右のグラフを見てください。運動が苦手でも、何か一つ平均以上の種目がある人は、「運動やスポーツが好き」「卒業後自主的に運動やスポーツをする時間を持ちたい」など、運動をすることに對して前向きである傾向が見られるそうです。

「ぞうきんをしっかりとしぼって握力アップ！」
「風呂上がりのストレッチで柔軟性向上！」など、毎日の生活を振り返りながら、自分が得意な体力要素を一つでも二つでももてるようになりたいですね。



平成30年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書より

みんなで取り組んでみましょう

山口県教教育員会では、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)」を実施します。

「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。

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

タイミングのよさ・ねばり力強さUP!

長縄いっせい
連続跳び

すばやさ・力強さUP!

ケンケンリレー

体の柔らかさ・力強さUP!

ボール渡しリレー

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。今年は左の5種目に取り組めます。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。

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ょう。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ょう。更新回数(取り組んだ回数)順に掲載します。
(<http://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a50500/yamasupo/yamasupo.html>)
- ⑥ 取り組んだ回数が多かった学校を年度末に表彰予定です。



体力の向上に向けて、運動習慣を身に付けることが大切です。みんなで楽しく取り組むことで、クラスの団結力が高まり、体力も向上する。こんなによいことはないですね。