



# 学校体育通信 「やまぐちっ子元気維新」

創刊号 H30(2018).4月

山口県教育庁学校安全・体育課 学校体育班



外で遊ばなくなった  
(ゲームばかりしている)

けがをよくする



すぐに疲れたと言う

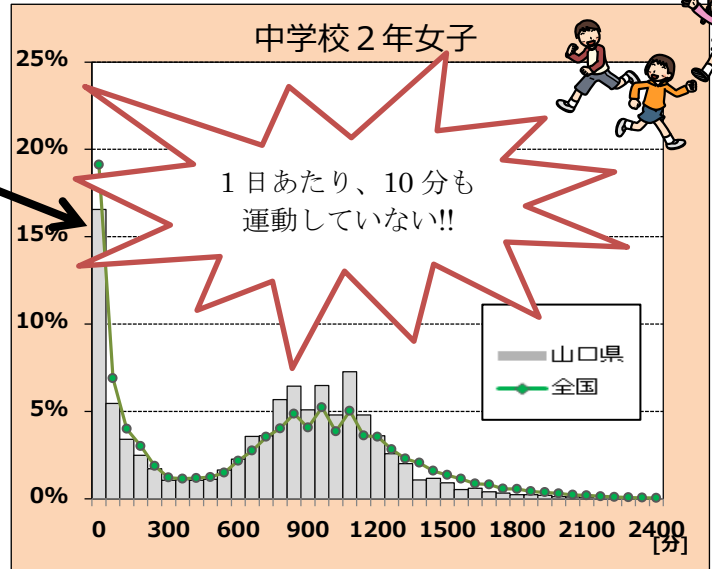
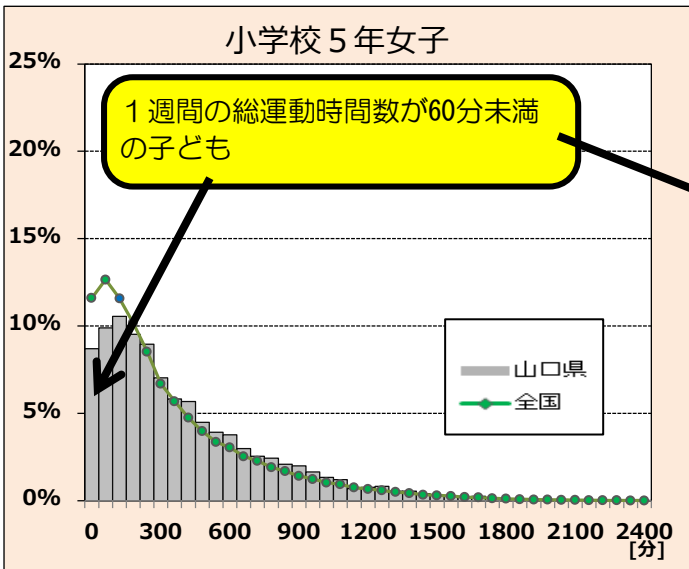
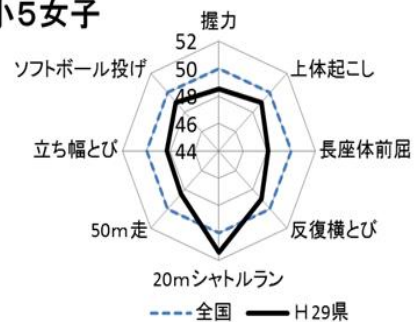
これらは、最近の子どもたちを見られての実感ではないでしょうか。平成17年頃から、山口県の子どもたちの体力は向上傾向にあるものの、昭和60年頃(親御さんの世代)と比較するとまだまだ低い状況にあります。

本県の児童・生徒は、持久力に優れているものの、柔軟性や筋力等については、全国平均を下回っており、体力要素のバランスのとれた子どもたちの育成が課題です。

山口県の子どもたちの1週間の総運動時間数(体育の授業以外)の分布

<全国平均値を「50」とした場合のレーダーチャート>

## 小5女子



(出典：平成29年全国体力・運動能力、運動習慣等調査)

運動習慣は全国平均より高い水準にありますが、1日あたりの運動実施時間(外遊びも含む)が10分未満の子どもが、女子については、小学校5年生で約9%、中学校2年生で約17%で、運動をほとんどしない子どもの割合が学年が上がるにつれて高くなる傾向にあり、運動習慣定着にむけた取組を一層進める必要があります。(※男子は、小学校5年生で約6%、中学校2年生で約6%)

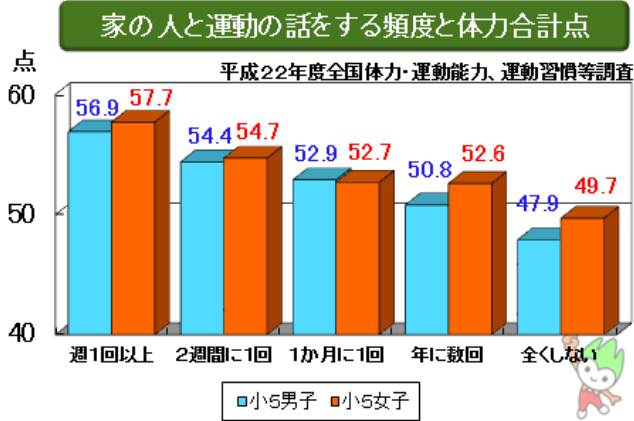
学習指導要領解説総則編では、「体力は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きく関わっており、「生きる力」を支える重要な要素である」としており、運動実施時間の少ない子どもの多さは、子どもたちの心身の調和的発達を図る上で、重要な課題です。

子どもの外遊びが減少している現在、

家庭の関わりが子どもの体力にも大きく影響しています



子どもの家庭における運動・スポーツとの関わりと  
体力との関連(山口県の状況)



平成22年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査によると、家の人と一緒に運動をする頻度やスポーツを見る頻度、運動の話をする頻度が高い子どもほど、体力合計点が高い傾向にあります。

また、運動と学力の関係についても、適度な運動を行う方が、平均正答率が高い傾向にあることが報告されています。(H29全国学力・学習状況調査)

一緒に運動・スポーツを行うことが望ましいですが、スポーツ観戦をしたり、学校であった体育の授業について話をしたりするだけでも、よい影響があります。

レノファ山口の試合を見に行ったり、好きなスポーツをテレビで見たりするのもいいですね。

学校体育通信「やまぐちっ子元気維新」では、保護者の方に知ってほしい情報や、御家庭で運動の話が話題にのぼるように、トピックスやクイズ、御家庭で出来る手軽な運動についてなど、月1回程度配信していきます。

本通信は、県教委のウェブサイトにも掲載していますが、御家庭で子供と一緒にチャレンジできる運動「チャレンジやまぐち」等も併せて掲載していますので、御覧ください。



## ジャックナイフストレッチ

## 柔軟性 UP

体力テストの前にやってみよう！！

### 【方法及びポイント】

- 1 ひざを曲げて座り、ももと胸を密着させる。このときかかととは地面から浮かさないようにする。(写真1)
- ※ かかとを浮かさないとしゃがめない場合は、かかとを浮かさずにしゃがめる位置から始める。
- 2 両手で両足首を後ろからつかむ。(写真2)
- 3 足首をつかんだまま、ももと胸が離れないように気をつけながらゆっくりと腰を上げ、ひざを伸ばしていく。
- 4 ももと胸を密着させたままで、ひざが伸びる限界まで腰を上げ、10秒程度静止する。(写真3)  
(DVD資料では3秒程度)



写真1 ももと胸を密着させる かかとは浮かさない



写真2 足首を後ろからつかむ



写真3



写真4

ももと胸が離れないように！

## ビフォーアフター



長座体前屈や立っての前屈で、ジャックナイフストレッチをする前としたあとの記録や曲がり方の違いをくらべてみましょう。驚くほどの違いがありますよ。