



学校体育通信 「やまぐちっ子元気維新」

第3号 H30(2018).6月

山口県教育庁学校安全・体育課 学校体育班

水泳指導のシーズンに入りました。小学校の水泳授業は、低学年を「水遊び」とし、低学年のうちに、水の中での不安感を取り除く簡単な遊び方を工夫することで、水の中での運動遊びの楽しさや心地よさを味わい、水にもぐることも浮くことも、息を止めたり吐いたりすることを身に付けます。

中・高学年では「水泳運動」として、安定した呼吸を伴うことで、心地よく泳いだり、泳ぐ距離や浮いてる時間を伸ばしたり、記録を達成したりすることにより、楽しさや喜びに触れたり味わったりすることができるようになります。

また昨今、水の事故が多いことから、救助が来るまで、安定した呼吸ができるようにすることを意図した「安全確保につながる運動」も実施しています。

中学校では、「水泳」になります。クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ、複数の泳法、リレーなどを行います。



これから夏休みも始まりますと、御家庭で海やプールに行くこともあります。安全の心得については、各御家庭においても話をし、確認しましょう。

7月には、多くの学校で水泳記録会が開催されます。学童と中学生の日本記録を紹介します。皆さんの記録と比べてみてはどうでしょうか。この他にも、いろいろな種目の記録もありますので、興味のある人は、調べてみてください。

【参考】短水路（25mプール）の日本記録です。（5/27現在）

| | 学童期 男子 | 学童期 女子 | 中学校 男子 | 中学校 女子 |
|----------|---------|---------|---------|---------|
| 自由形 50m | 23秒82 | 26秒04 | 22秒58 | 24秒51 |
| 自由形 100m | 52秒60 | 56秒48 | 49秒22 | 53秒25 |
| 平泳ぎ 50m | 29秒96 | 31秒80 | 27秒57 | 30秒60 |
| 平泳ぎ 100m | 1分04秒85 | 1分07秒53 | 59秒27 | 1分05秒64 |
| リレー 200m | 1分43秒67 | 1分48秒36 | 1分34秒73 | 1分43秒89 |



第102回 日本陸上競技選手権大会

5月号でもお知らせしていましたが、上記の大会が6/22～24維新みらいふスタジアムで開催されました。応援に行かれた方も多かったのではないのでしょうか。2日目には、注目の男子100m決勝が行われ、2万人を超える観客の中、熱い戦いが行われました。

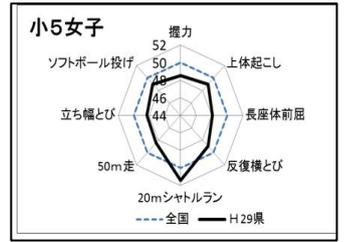
男子走り幅跳びには、下関市出身の小田大樹選手（ヤマダ電機）が出場し、3位と健闘しました。また、男子110mハードルと男子円盤投げで日本新記録が出るなど、トップアスリートを身近に感じることができた3日間でした。

体力テスト～自分の体力について知ろう～



各学校で体力テストが実施されたところが多いのではないのでしょうか。4月の創刊号でもお伝えしていますが、本県の児童・生徒には柔軟性に課題がみられ、アンバランスな体力の状態が続いています。

体力は全ての活動の源です。小学校低学年や中学年の児童のみなさんは、お家の人と一緒に記入し、自分の体力の特徴を知り、バランスのとれた体力向上をめざしましょう。



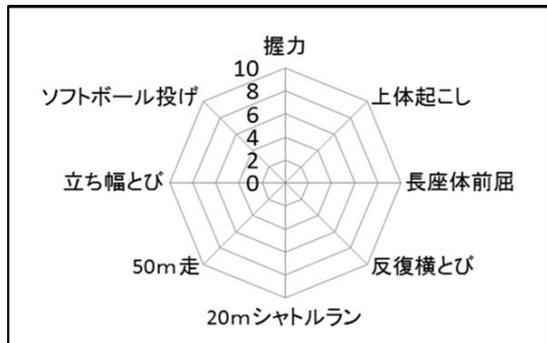
【記入の仕方】

- 学校で行った、体力テストの記録を記入します。
- 得点表（全学年共通）の自分の記録に色をぬって、得点を表に記入します。
- 得点を合計したものが、合計得点になります。
- 総合評価判定一覧表を見て、A～Eを記入しましょう。
- それぞれの項目の得点を、レーダーチャートに記入し、点と点を結びます。
- 自分の体力の特徴を知りましょう。



| テストの結果 | | |
|-----------|----|----|
| | 記録 | 得点 |
| 握力 | kg | 点 |
| 上体そらし | 回 | 点 |
| 長座体前屈 | cm | 点 |
| 反復横とび | 回 | 点 |
| 20mシャトルラン | 回 | 点 |
| (持久走) | 秒 | 点 |
| 50m走 | 秒 | 点 |
| 立ち幅とび | cm | 点 |
| ソフトボール投げ | | 点 |
| ハンドボール投げ | m | 点 |
| 合計得点 | | 点 |
| 総合評価 | | |

得点レーダーチャート



総合評価判定値一覧（小・中・高共通）

| | 6歳 | 7歳 | 8歳 | 9歳 | 10歳 | 11歳 |
|---|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| A | 39 ~ | 47 ~ | 53 ~ | 59 ~ | 65 ~ | 71 ~ |
| B | 33 ~ 38 | 41 ~ 46 | 46 ~ 52 | 52 ~ 58 | 58 ~ 64 | 63 ~ 70 |
| C | 27 ~ 32 | 34 ~ 40 | 39 ~ 45 | 45 ~ 51 | 50 ~ 57 | 55 ~ 62 |
| D | 22 ~ 26 | 27 ~ 33 | 32 ~ 38 | 38 ~ 44 | 42 ~ 49 | 46 ~ 54 |
| E | ~ 21 | ~ 26 | ~ 31 | ~ 37 | ~ 41 | ~ 45 |

| | 12歳 | 13歳 | 14歳 | 15歳 | 16歳 | 17歳 |
|---|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| A | 51 ~ | 57 ~ | 60 ~ | 61 ~ | 63 ~ | 65 ~ |
| B | 41 ~ 50 | 47 ~ 56 | 51 ~ 59 | 52 ~ 60 | 53 ~ 62 | 54 ~ 64 |
| C | 32 ~ 40 | 37 ~ 46 | 41 ~ 50 | 41 ~ 51 | 42 ~ 52 | 43 ~ 53 |
| D | 22 ~ 31 | 27 ~ 36 | 31 ~ 40 | 31 ~ 40 | 31 ~ 41 | 31 ~ 42 |
| E | ~ 21 | ~ 26 | ~ 30 | ~ 30 | ~ 30 | ~ 30 |

| 小学校用 項目別得点表 | | | | | | | | |
|-------------|--------|-------|--------|-------|-----------|-----------|---------|----------|
| 男子 | 握力 | 上体起こし | 長座体前屈 | 反復横とび | 20mシャトルラン | 50m走 | 立ち幅とび | ソフトボール投げ |
| 10 | 26kg以上 | 26回以上 | 49cm以上 | 50点以上 | 80回以上 | 8.0秒以下 | 192cm以上 | 40m以上 |
| 9 | 23~25 | 23~25 | 43~48 | 46~49 | 69~79 | 8.1~8.4 | 180~191 | 35~39 |
| 8 | 20~22 | 20~22 | 38~42 | 42~45 | 57~68 | 8.5~8.8 | 168~179 | 30~34 |
| 7 | 17~19 | 18~19 | 34~37 | 38~41 | 45~56 | 8.9~9.3 | 156~167 | 24~29 |
| 6 | 14~16 | 15~17 | 30~33 | 34~37 | 33~44 | 9.4~9.9 | 143~155 | 18~23 |
| 5 | 11~13 | 12~14 | 27~29 | 30~33 | 23~32 | 10.0~10.6 | 130~142 | 13~17 |
| 4 | 9~10 | 9~11 | 23~26 | 26~29 | 15~22 | 10.7~11.4 | 117~129 | 10~12 |
| 3 | 7~8 | 6~8 | 19~22 | 22~25 | 10~14 | 11.5~12.2 | 105~116 | 7~9 |
| 2 | 5~6 | 3~5 | 15~18 | 18~21 | 8~9 | 12.3~13.0 | 93~104 | 5~6 |
| 1 | 4kg以下 | 2回以下 | 14cm以下 | 17点以下 | 7回以下 | 13.1秒以上 | 92cm以下 | 4m以下 |

| 女子 | 握力 | 上体起こし | 長座体前屈 | 反復横とび | 20mシャトルラン | 50m走 | 立ち幅とび | ソフトボール投げ |
|----|--------|-------|--------|-------|-----------|-----------|---------|----------|
| 10 | 25kg以上 | 23回以上 | 52cm以上 | 47点以上 | 64回以上 | 8.3秒以下 | 181cm以上 | 25m以上 |
| 9 | 22~24 | 20~22 | 46~51 | 43~46 | 54~63 | 8.4~8.7 | 170~180 | 21~24 |
| 8 | 19~21 | 18~19 | 41~45 | 40~42 | 44~53 | 8.8~9.1 | 160~169 | 17~20 |
| 7 | 16~18 | 16~17 | 37~40 | 36~39 | 35~43 | 9.2~9.6 | 147~159 | 14~16 |
| 6 | 13~15 | 14~15 | 33~36 | 32~35 | 26~34 | 9.7~10.2 | 134~146 | 11~13 |
| 5 | 11~12 | 12~13 | 29~32 | 28~31 | 19~25 | 10.3~10.9 | 121~133 | 8~10 |
| 4 | 9~10 | 9~11 | 25~28 | 25~27 | 14~18 | 11.0~11.6 | 109~120 | 6~7 |
| 3 | 7~8 | 6~8 | 21~24 | 21~24 | 10~13 | 11.7~12.4 | 98~108 | 5 |
| 2 | 4~6 | 3~5 | 18~20 | 17~20 | 8~9 | 12.5~13.2 | 85~97 | 4 |
| 1 | 3kg以下 | 2回以下 | 17cm以下 | 16点以下 | 7回以下 | 13.3秒以上 | 84cm以下 | 3m以下 |

| 中学校用 項目別得点表 | | | | | | | | | | |
|-------------|--------|-------|--------|-------|-------------|-----------|---------|---------|----------|--|
| 男子 | 握力 | 上体起こし | 長座体前屈 | 反復横とび | 持久走 | 20mシャトルラン | 50m走 | 立ち幅とび | ハンドボール投げ | |
| 10 | 56kg以上 | 35回以上 | 64cm以上 | 63点以上 | 4'59"以下 | 125回以上 | 6.6秒以下 | 265cm以上 | 37m以上 | |
| 9 | 51~55 | 33~34 | 58~63 | 60~62 | 5'00"~5'16" | 113~124 | 6.7~6.8 | 254~264 | 34~36 | |
| 8 | 47~50 | 30~32 | 53~57 | 56~59 | 5'17"~5'33" | 102~112 | 6.9~7.0 | 242~253 | 31~33 | |
| 7 | 43~46 | 27~29 | 49~52 | 53~55 | 5'34"~5'55" | 90~101 | 7.1~7.2 | 230~241 | 28~30 | |
| 6 | 38~42 | 25~26 | 44~48 | 49~52 | 5'56"~6'22" | 76~89 | 7.3~7.5 | 218~229 | 25~27 | |
| 5 | 33~37 | 22~24 | 39~43 | 45~48 | 6'23"~6'50" | 63~75 | 7.6~7.9 | 203~217 | 22~24 | |
| 4 | 28~32 | 19~21 | 33~38 | 41~44 | 6'51"~7'30" | 51~62 | 8.0~8.4 | 188~202 | 19~21 | |
| 3 | 23~27 | 16~18 | 28~32 | 37~40 | 7'31"~8'19" | 37~50 | 8.5~9.0 | 170~187 | 16~18 | |
| 2 | 18~22 | 13~15 | 21~27 | 30~36 | 8'20"~9'20" | 26~36 | 9.1~9.7 | 150~169 | 13~15 | |
| 1 | 17kg以下 | 12回以下 | 20cm以下 | 29点以下 | 8'21"以上 | 25回以下 | 9.8秒以上 | 149cm以下 | 12m以下 | |

| 女子 | 握力 | 上体起こし | 長座体前屈 | 反復横とび | 持久走 | 20mシャトルラン | 50m走 | 立ち幅とび | ハンドボール投げ |
|----|--------|-------|--------|-------|-------------|-----------|-----------|---------|----------|
| 10 | 36kg以上 | 29回以上 | 63cm以上 | 53点以上 | 3'49"以下 | 88回以上 | 7.7秒以下 | 210cm以上 | 23m以上 |
| 9 | 33~35 | 26~28 | 58~62 | 50~52 | 3'50"~4'02" | 76~87 | 7.8~8.0 | 200~209 | 20~22 |
| 8 | 30~32 | 23~25 | 54~57 | 48~49 | 4'03"~4'19" | 64~75 | 8.1~8.3 | 190~199 | 18~19 |
| 7 | 28~29 | 20~22 | 50~53 | 45~47 | 4'20"~4'37" | 54~63 | 8.4~8.6 | 179~189 | 16~17 |
| 6 | 25~27 | 18~19 | 45~49 | 42~44 | 4'38"~4'56" | 44~53 | 8.7~8.9 | 168~178 | 14~15 |
| 5 | 23~24 | 15~17 | 40~44 | 39~41 | 4'57"~5'18" | 35~43 | 9.0~9.3 | 157~167 | 12~13 |
| 4 | 20~22 | 13~14 | 35~39 | 36~38 | 5'19"~5'42" | 27~34 | 9.4~9.8 | 145~156 | 11 |
| 3 | 17~19 | 11~12 | 30~34 | 32~35 | 5'43"~6'14" | 21~26 | 9.9~10.3 | 132~144 | 10 |
| 2 | 14~16 | 8~10 | 23~29 | 27~31 | 6'15"~6'57" | 15~20 | 10.4~11.2 | 118~131 | 8~9 |
| 1 | 13kg以下 | 7回以下 | 22cm以下 | 26点以下 | 6'58"以上 | 14回以下 | 11.3秒以上 | 117cm以下 | 7m以下 |