

みやぎっ子！元気アップ通信

2012. 11

第8号

宮城県教育委員会

「みやぎっ子！元気アップ通信」は、子どもの体力・運動能力向上に関する情報や、『みやぎっ子！元気アップエクササイズ』の活用例などを内容として発行します。体育の指導充実や家庭への情報提供の資料に活用してください。

平成24年度 宮城県小・中・高等学校 体力・運動能力調査について！

平成24年度の宮城県小・中・高等学校 体力・運動能力調査につきましては、ご報告ありがとうございます。今年度はPDCAサイクルの一層の活性化として、各校における実態分析とともに、課題解決の具体的な手立てについても、報告いただいております。

現在既に提出いただきました各校の報告結果を見ますと、持久力や瞬発力、そして柔軟性を課題とする学校が多いようです。そこで、これらの結果が良好であった学校の取組のいくつかを紹介しますので、是非、参考にさせていただきたいと思っております。

大崎市立西大崎小学校

【西大崎小のよさ】

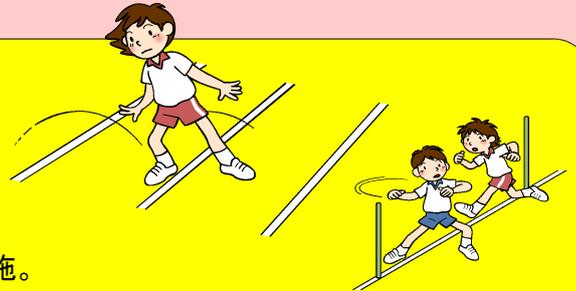
シャトルランや反復横とびについては全学年で県平均以上

【現在の取組】

1年を通じて朝の活動として、秋まではマラソン、冬場はなわとびを実施。

【課題と今後の取組】

握力と50m走について平均を下回る学年が多かった。体育授業の中で、鉄棒やうんていなどの遊具を使った遊びや運動、鬼ごっこなどの瞬発力を高めるような運動を導入時に必ず取り入れていく。



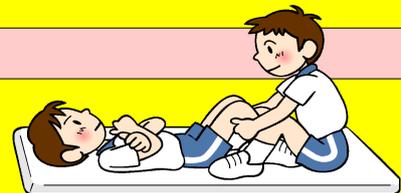
栗原市立栗原西中学校

【栗原西中のよさ】

握力、上体起こしが全国平均を超える学年が多く、その他の値も県の平均の値と同等のものが多い。

【現在、そして今後の取組】

年間を通して、体育の授業の導入段階で補強運動とストレッチに取り組んでいる。種目としては、腕立て、腹筋、両足ジャンプ、馬跳び、手押し車である。学年により回数を替え、運動の目的を確認しながら継続して取り組んでいきたい。



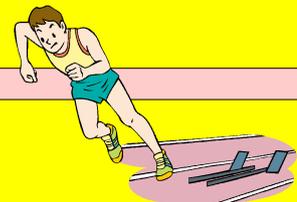
石巻工業高等学校

【石巻工業高校のよさ】

反復横跳びの値が全学年をとおして高く、その他の種目も平均して全国並みかそれ以上の結果が出ている。

【現在、そして今後の取組】

体育の授業の中で補強運動を取り入れており、今後も各授業の中での補強運動を継続して実施していきたい。



ここが、PDCAサイクルの出発点であり、今後も具体的、継続的な取組を全校で組織的に図っていただきたいと思います。

狭い場所での運動事例 No.2 秋バージョン

今回は、今年度の体力・運動能力調査結果から、多くの学校が課題としてあげています。柔軟性や瞬発力、そして持久力向上の運動例を集めてみました。

カタツムリ (柔軟性)

両足を閉じて、膝を伸ばします。息を吐いて、全身の筋肉の緊張をほぐしてやるのが重要です。次のことをチェックしましょう。

- ・ 両足を閉じ、膝を伸ばす。
- ・ 手は床に置き、からだを支える。
- ・ 顔を上にむけ、額と膝を離す。



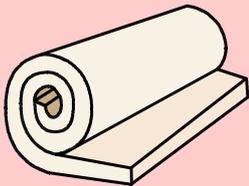
いきを「フー」っと吐いてみよう！

おしり歩き (柔軟性, 調整力)

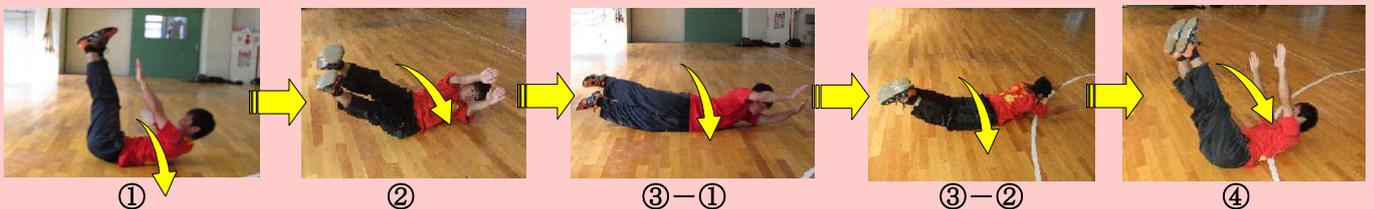
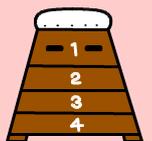


床に手をつかないで、おしりだけ使って移動します。慣れてきたら、腕もしっかり振ってみましょう。おにごっこ等もできるようになります。

寝返り (調整力, 柔軟性)

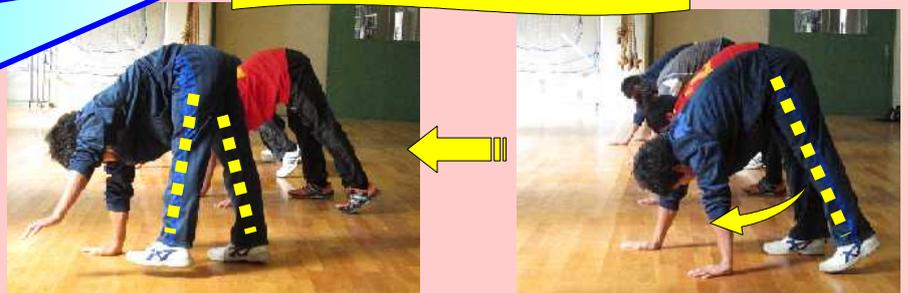


- ① 仰向けに寝て、両手・両足をあげます。
- ② そのまま横に倒れます。
- ③ 倒れながら両手・両足を伸ばしうつぶせになります。
- ④ そのままの勢いで仰向けまで寝返り、①の体制まで戻ります。



腰を高くし、ひざを伸ばして歩きます。手をパーにして体重を手と足にしっかりかけて、できるだけまっすぐに速く進みます。この動作は倒立や側方倒立回転などの運動につながっていきます。

たかばい (調整力)



追って、追われて！（瞬発力）



直径4～5mの円を描き、円周上の4箇所から4人が同一方向へ合図と共に走り出し、前の友達を捕まえます。活動時間は、5～10秒位で調整しながら、実態に合わせていきます。右回り、左回りと両方取り組ませましょう。

グーパージャンプ（瞬発力、筋持久力）

二人一組で向かい合い、一方が長座で座ります。座ってる人に足を閉じたり開いたりしてもらって、その上で足を踏まないようにジャンプします。ジャンプ力や筋持久力が養われます。



風船スパイク（瞬発力）



一番高いところもとどいたぞ！

ぼくは、頭でさわってみよう！



高さを変えてぶら下げられている風船を手で触ったり打ったりします。楽しみながら、ジャンプ力、瞬発力が身に付きます。

二人組あなたがたどこさ（筋持久力）

「あなたがたどこさ」の歌に合わせて左右交互に跳びます。ただし、「さ」の時だけ、前に移動してすぐ元の位置(後ろ)に戻ります。

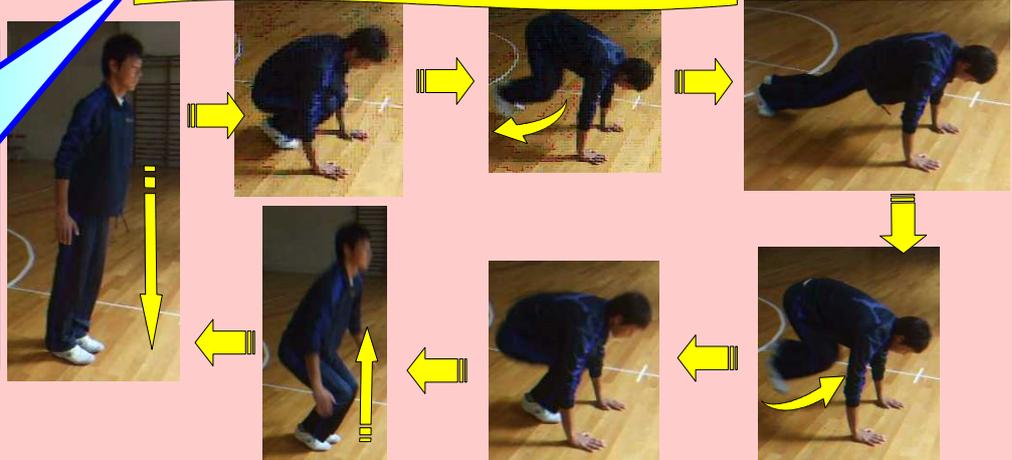
(例) あんた がた どこ さ ひご さ ひご どこ さ
左 右 左 前 後 前 後 右 前

スタート



バービー運動（筋持久力）

直立の姿勢から、床に両手を着き、その直後に両足を揃えて後方に伸ばします。そして、両足を両手の位置に寄せ、再び直立姿勢になる動作をくり返します。



おしゃべり走（持久力）

オリンピックすごかったね～！

ボルトのように速くなりたいな～！



息を切らすことなく笑顔が保て、おしゃべりしながらできる上限のスピードで走るおしゃべり走ですが、最大酸素摂取量を向上させる等の様々な効果が確認されています。「嫌い」「楽しくない」「きつい」「疲れる」といった反応が多い場合は、おしゃべり走から始めてみてはいかがでしょうか。

『みやぎっこ元気アップエクササイズ』

- ☆ 色々なスポーツから23種類の楽しい動きを4分24秒に凝縮！
- ☆ 運動強度は全体で6メッツ！工夫された動きがたくさんあります！

※メッツとは運動や身体活動の強度の単位です。安静時（横になったり座って楽にしている状態）を1メッツとし、何倍のエネルギーを消費するかで活動の強度を示します。

- ☆ 県内全小学校にDVDと図解ポスターを配布済み！
- ☆ 宮城県スポーツ健康課ホームページからいつでもダウンロードできます！



お知らせ

『みやぎっこ！元気アップ通信』のNo.1～No.7は、スポーツ健康課のホームページに掲載しています。保護者との連携にも活用してください。

『みやぎっこ！元気アップ通信』へのお問い合わせ

宮城県教育庁スポーツ健康課 学校安全体育班

980-8423 仙台市青葉区本町三丁目8番1号

TEL 022-211-3667

FAX 022-211-3796

Mail spokenga@pref.miyagi.jp