

# みやぎっ子! 元気アップ通信

2014年 6月  
第12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ています。体育の指導充実や家庭への情報提供の資料として活用してください。

## 平成25年度 宮城県小・中・高等学校体力・運動能力調査結果の概要

[平成25年度と平成24年度の結果比較]

区	分	握力		上体起こし		長座体前屈		反復横とび		20m シャトルラン		持久走		50m 走		立ち幅とび		ボール投げ		
		男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	
小学校	1	-	-	-	-			+	+	+	+				-		-		-	
	2	-	-	-	-	+	+	+	+	+	+			-		-				
	3		-		-		-	+	+	+	+					+				
	4	-	-		+		+	+	+	+	+				+	-		-	+	
	5			+				+	+	+	+								-	-
	6	-		-		+		+	+		+			-					-	
中学校	1	-	-	+				+	+				-						-	
	2	-	-	+	+				-	-		-		+			-		-	
	3	-	-	+	+		+	-	-	-	-		-			-	-	-	-	
高等学校	1	-	-	+	+			+		-		-		-		-	-	-		
	2	-	-			-	+	-		-	-					-	-	-	-	
	3	-	-			-	-	-	-	-	-			+		-	-		-	

[平成25年度と平成22年度（震災前）の結果比較]

区	分	握力		上体起こし		長座体前屈		反復横とび		20m シャトルラン		持久走		50m 走		立ち幅とび		ボール投げ	
		男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子	男子	女子
小学校	1	-	-	-	-		-	+	+	+	+				-	-	-	-	-
	2	-			+	+	+	+	+	+	+				+	-	+	-	-
	3	-	-	+	+				-	+	+				+	-	+	-	-
	4	-			+		+		+		+			-		-		-	-
	5	-	-	+	+	+					-					-		-	-
	6	-	-		+	+			+					-				-	-
中学校	1	-	-	+		+	+	+			-	-	-					-	-
	2	-	-	+	+	+	+					-		+	+	-	-	-	-
	3	-	-	+	+		+				-	+	-	+	+	-	-	-	-
高等学校	1	-		+	+	-	+	+	+			-				-	-	-	-
	2	-			+	-	+	+	+	-	-			+		-	-		-
	3	-		+	+			+	+					+	+	-		+	

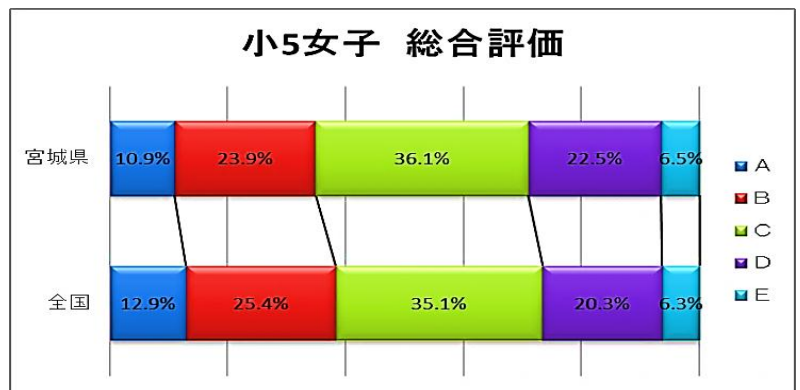
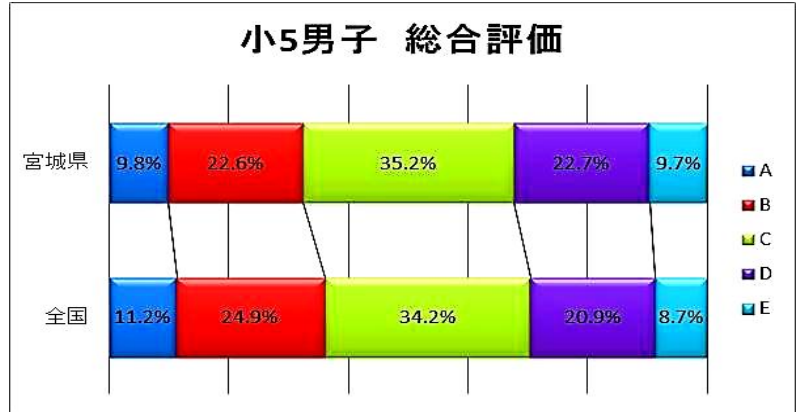
(表の記号:  明らかに向上した測定項目  明らかに低下した測定項目)

握力・ボール投げはH22年度（震災前）より低下が続いており、立ち幅とびについては、学年が上がるほど低下傾向がみられます。

# 平成25年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果等から

資料1

資料2



体力合計点をもとに、5段階で総合評価を行い、体力合計点の高い方からA評価になります。

資料1は、全国の体力の平均値が高かった頃（昭和60年頃）と最近の子どもたちの運動頻度と体力・運動能力を比較したものです。グラフからも分かるように、運動頻度の高い子どもたちは体力・運動能力も向上しています。しかし、運動頻度の低い子どもたちは体力・運動能力が継続的に低下しています。結果、運動する子とそうでない子の二極化が現れています。

資料2は、平成25年度の宮城県の体力合計点の総合評価です。全国と比較し、AB群（体力合計点が高い群）は全国よりも少なく、DE群（体力合計点が高い群）は全国よりも多くなっています。

このことから、宮城県においても、体力・運動能力の二極化はもちろん、運動習慣の二極化の解消が大きな課題であるといえます。

## 元気アップみやぎっ子！『web』長なわ八の字跳び大会に参加しませんか。

### 好きな理由に性差あり

女子

良い人間関係

友達と一緒にやれ  
楽しい



体力がつく  
成績が上がる

達成感や満足感

男子



東北学院大学 鈴木宏哉氏 講習会講義資料から

運動を好きになる理由は、男子が「体力がつく」「成績が上がる」など達成感や満足感が味わえることを理由に挙げる児童が多く、女子では、「友達と一緒にやれて楽しいと運動が好きになる」というアンケートの結果が出ています。（運動が好きになる理由に性差があるようです。）

このことから、クラス全員で手軽に挑戦でき、自分たちの目標に向かってがんばれる「元気アップみやぎっ子！『web』長なわ八の字跳び大会」は、運動を好きになるきっかけとして活用できる大会です。

## ボール投げの技能を高める学習活動例～授業の導入や、休み時間など短時間で実施できます～

本県児童のソフトボール投げの記録は年々低下しています。特に高学年になるにしたがって低下の割合が大きくなっていきます。かつては、遊びの中で自然に身につけていたボール投げの動作も、最近では動作そのものがない子も珍しくありません。その意味でも、学校体育において、投げ方の指導をていねいに行う必要があります。

今回はボール投げの練習の一例を紹介します。

### (1) 伝承遊びの活用

メンコ打ち・紙鉄砲等楽しみながら行わせてみましょう。

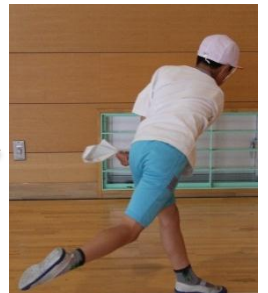
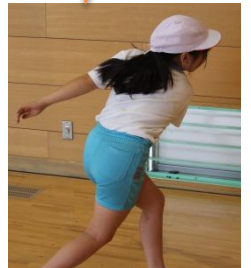
※メンコ打ち・紙鉄砲は伝承遊びとして低学年の生活科の時間などでも実施可能です。

※紙鉄砲はよい音が出るように肘の使い方を工夫させて行うことも大切です。

#### メンコ打ち

#### 紙鉄砲

パン



メンコ打ちも、紙鉄砲も利き手と反対の足を出し、肘を高く上げ腕振りの動作を大きくして行えるよう、繰り返し行う中で身に付けさせたい動作です。

### (2) 教具の工夫

①新聞紙で作ったボール（新聞紙1日分程度を丸めてレジ袋に詰めただけのもの）を使って



女子児童にとっては、当たっても痛くないし、遠くまで転がることもないので、繰り返し、投げたり補球したり、普通のボールを使う前の導入段階においては意欲付けする上で大変効果的な教具です



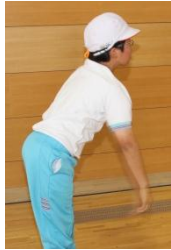
## ②新聞紙で作ったボールを使った段階的な投動作の指導

ア 頭の上からまっすぐに投げます。(サッカーのスローイングの要領で)

イ 頭の上から体をねじって両手で投げます。

ウ 頭の上から体をねじって利き手と反対の足を出して投げます。(慣れてきたら片手で投げます)

ア【頭の上から】



イ【体をねじって】



ウ【足を出して片手で】



## (3) ゲーム性をもたせて

単純な投球動作の指導に終始するのではなく、身に付けた投球動作で、楽しみながら活動できるようにゲーム性をもたせた活動を取り入れてみてください。



①キャッチボールコンテスト  
バドミントンのシャトル投げを行わせる。(時間内に何回キャッチボールができるかな)  
(シャトルの代わりに、新聞紙を丸めたものなどを使ってもいいです。)



② 簡易ネットを張り、2チームが互いのコートに入って、ネットを超えるようにシャトルを投げ、制限時間内に相手のコートに多くのシャトルを入れたチームの勝ちとする。

## 【新体力テストワンポイントアドバイス(握力)】

### 正しい握力測定に向けて

- (1) 握力計の針が自分の体の外側に向くようにセットし握力計を軽く握ります。
- (2) (1) の状態で人差し指の第2関節の角度が90度になるように握力計のグリップ幅を調整します。
- (3) 軽く足を上げた状態で立ち、腕を降ろし握力計をセットします。  
(このとき握力計は衣服に触れないようにします。)
- (4) 膝を極度に曲げたり、肘関節を強く曲げたりするなどせずに(3)の姿勢に近い状態をキープしたまま全力で握力計を握ります。このとき、「グー」など声かけをしてみましょう。
- (5) 右が終わったら左を計測します。同じ手を繰り返してはいけません。



人差し指の第2関節が90度になっています。  
※測定するときは、小指に力を入れるよう声かけしてください。

『みやぎっ子! 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