

みやぎっ子! 元気アップ通信

2014年11月
第13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。

元気アップみやぎっ子! 『web』長なわ八の字跳び大会(後期大会)実施

平成26年5月から6月にかけて実施した、「元気アップみやぎっ子! 『web』長なわ八の字跳び大会」の後期大会を平成27年1月8日から2月27日の期間で実施します。

この大会は、各校で取り組んだ長なわ跳び(8の字跳び)の記録を専用のwebページ上で登録するものです。

本大会をとおして、子どもたちの体力向上はもちろん、教え合いや励まし合い等、友だちとの関わりから豊かな人間関係作りにも役立ち、学級経営にも生かすことができます。さらに、クラス全員で目標を達成することで、子どもたち一人一人の自己有能感を育てることにより、進んで運動に親しむ態度を育むことも期待されます。

さあ、学校・クラスみんなで挑戦してみましょー!!

【前期大会の記録】(平成26年5月~6月実施)

※ 実際には、学年別・カテゴリー別【学級の在籍人数による】にも記録が表示されますが、今回はトップページで表示されている総合ランキング(10位まで)を掲載します。

順位	学校名	学年・学級	回数
1位	登米市立米川小学校	6年1組	332
2位	村田町立村田小学校	6年2組	318
3位	村田町立村田小学校	6年1組	312
4位	柴田町立西住小学校	4年1組	312
5位	多賀城市立多賀城小学校	6年1組	299
6位	登米市立米川小学校	5年1組	299
7位	仙台市立長町小学校	5年1組	285
8位	仙台市立岡田小学校	4年1組	275
9位	仙台市立大野田小学校	3年3組	264
10位	大崎市立西大崎小学校	6年1組	262



総合ランキング第1位の登米市立米川小学校が、業前の時間に長なわ跳びに取り組んでいる様子の動画を、みやぎ「夢・復興」ジュニアスポーツパワーアップ事業のホームページにアップしていますので、ぜひ、各学校の取組の参考にしてください。

大会実施後、記録証をホームページからダウンロードし、各校で印刷して活用できるようになっています。
子どもたちの励みの一つにしてください。

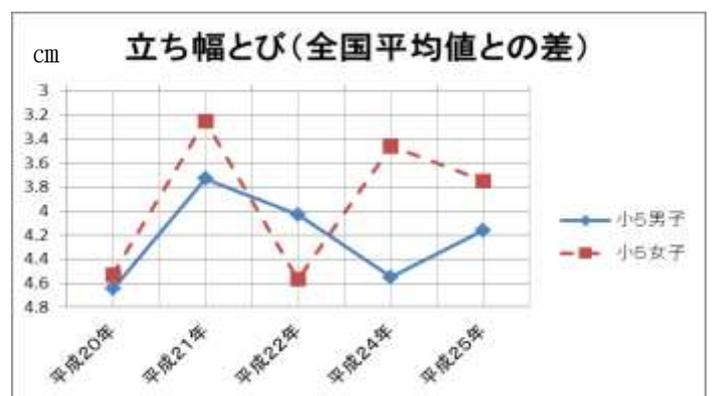
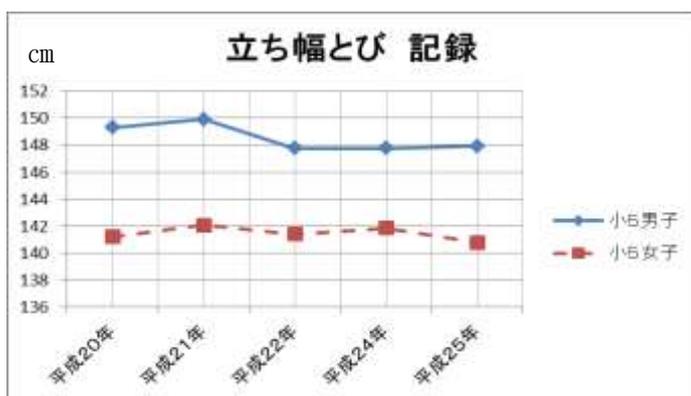
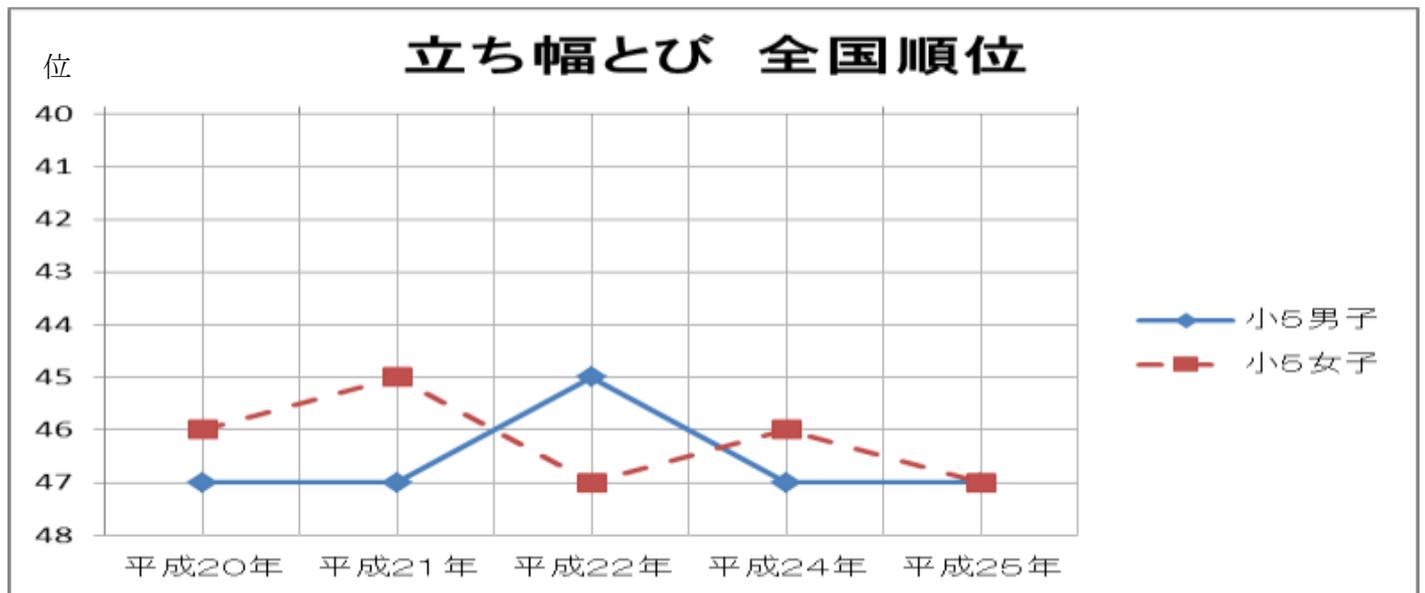
【大会ホームページアドレス】

<http://miyagi-powerup.jp>

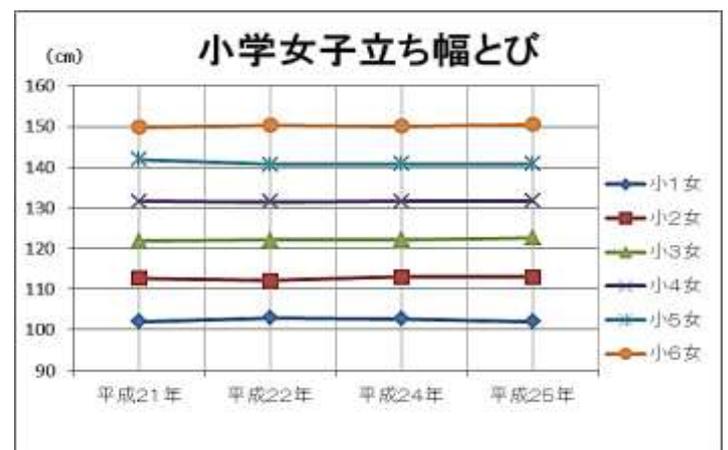
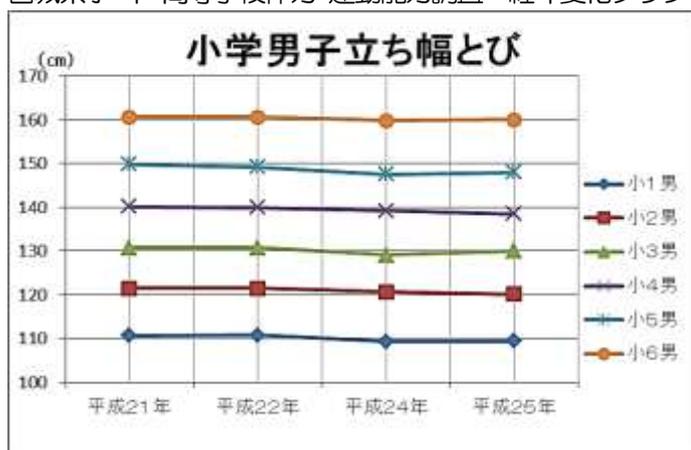
(みやぎ「夢・復興」ジュニアスポーツパワーアップ事業トップ)

全国体力・運動能力，運動習慣等調査における

立ち幅とびの全国順位等の推移



宮城県小・中・高等学校体力・運動能力調査 経年変化グラフ



文部科学省が平成20年度から毎年実施している（平成23年度は震災の影響で実施せず）「全国体力・運動能力，運動習慣等調査」は各都道府県の平均値が公表されるため全国順位を算出できるようになっています。

本県でも独自に順位を算出し，公表していますが，その結果，上記グラフのように立ち幅とびにおいて，この調査が実施されて以来，毎年全国順位で下位に位置しています。平成25年度は小学校5年生の男女とも47位（最下位）でした。

また，記録の推移をみると，男子では21年度以降低下しています。ただ，全国平均値との差では平成25年度に若干全国値に近づきました。女子については，上下動を繰り返しながら若干低下しています。

立ち幅とびを本県児童の課題種目の一つと捉えています。

今年度はすでに体力・運動能力調査は実施済みですが、来年度に向けて立ち幅とびの動作指導について、各校で共通理解を図ってもらいたいと思います。

体力・運動能力実施の直前だけでは、時間的にも十分な動作指導ができないと思いますので、日頃の体育科の授業の準備運動などに、両足ジャンプ、川跳び、立ち幅とびリレーなどを取り入れていくとよいのではないのでしょうか。

立ち幅とび指導のポイント

【足だけでなく腕もしっかり使って跳ばせましょう】

①腕をふってタイミングをとる。

腕を振ることにより下半身だけでなく上半身の力も借りて跳ぶことができるようにします。腕を振るときは肩からしっかり振り、二の腕までつかって振るようにします。

②膝も曲げてタイミングをとる。

腕を大きく振るだけでなく、下半身の力もしっかり使います。そのために、膝をしっかり曲げるようにします。（視線は目標の距離よりも先を見るように声かけしましょう）

③腕を後ろにひいて、体を少し前に倒します。

体を前に倒し、腕を後ろにしっかり引き、腕を前にもってくるタイミング（このときの腕を振るスピードが大切）で斜め上に思い切り前方に踏み切ります。（腕が前方に引っ張られるようなイメージで跳ばせます）

④膝を抱え込むように着地する。

空中で体を折りたたむようにして、足を前に出すようにします。着地するとき手を前に着くイメージで跳ばせます。



腕をしっかり振って、上半身の力も借りて跳びましょう



腕は後まで引き、視線は目標より先を見ましょう



このときのスピードが重要



腕を前方に引っ張られるイメージで斜め前方に飛び出します。



空中で体を折りたたみ、脚は膝より前に出すように着地する



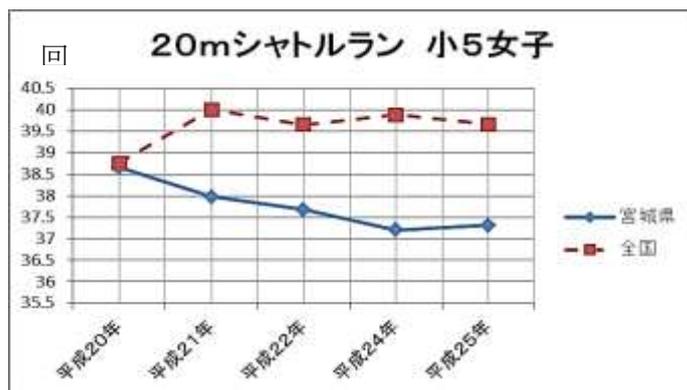
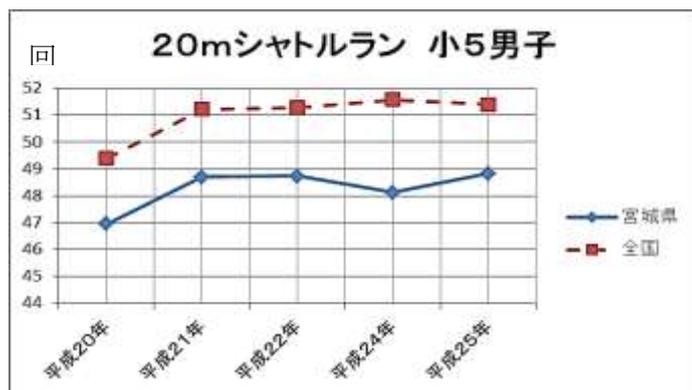
立ち幅跳びは、どのくらいうまく全身の力を使えるかで記録に差が出ます。動作の感覚をつかませるための動作指導はもちろん、日常的に、いろいろな運動遊びを経験することが大切です。

【練習例】

- ①ある程度の距離をとって川とびをさせる（目標設定）
- ②跳び箱（1段）の上から踏み切らせる（着地のイメージをつかむ）
- ③立ち幅とびリレー（競争の楽しさを味わわせながら）
- ④連続ハードル跳び（両足とびの感覚）

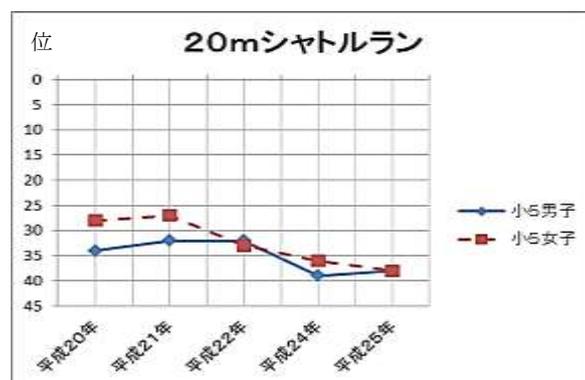
多くの学校で課題種目としてあげている「20mシャトルラン」

(全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果から)



今年度の体力・運動能力調査結果の報告の中で、多くの小学校が「20mシャトルラン」を課題種目として、その対策を講じていました。上記のグラフは、文部科学省調査における、小学校5年生男女における、宮城県と全国の平均値の比較です。ご覧のとおり、男子は横ばい、もしくは若干の向上傾向ですが、女子は年々低下しています。同じように右記の全国順位を示したグラフを見ていただいても、全国順位は低下しています。

以下、各小学校の報告の中から、各学校が取り組み、児童の記録が向上した事例を紹介します。各学校の実践にぜひ取り入れてほしいと思います。



- 児童に「持久走カード」を配布し、校庭を50周した児童の名前を校内に張り出して走ることへの意欲づけをした。
【西小野田小学校】
- 月に3回、学年に応じた距離でタイム計測を行い、たてわり班ごとに合計タイムを競い、朝会で表彰することで運動能力を高めようとする意欲を向上・持続させた。
【大須小学校】
- 全国平均値を教室や測定する場所に提示したことで、児童は平均値を意識して意欲的に取り組んでいた。
【貞山小学校】
- 県教委主催の八の字跳びにチャレンジしたことにより、持久力の向上や跳の運動の技術の向上がみられた。
【西大崎小学校】
- 継続的に、「モーニングウォーク」で、業前に全校で歩く活動を行ってきた。スポーツテストからも、その成果は着実に表れている。全校登山などの行事でも、全児童がしっかりと頂上まで登り切った。
【吉田小学校】

シャトルランの測定にあたって

- ①前年度の自己の記録を事前に確認したり、該当学年の学校へ意見や県平均を示したりすることで目標設定をさせましょう。
- ②電子音に1回遅れても、次に間に合えばテストを継続できることを周知し、安易にテストをやめないよう声がけしましょう。(ただし、児童の体調にも十分留意し、決して無理はさせないようにする)
- ③測定を開始したとき、電子音の間隔がゆっくりすぎて先に線上で待っている児童が見られます。「線上で待つ→走る→線上で待つ」のように、止まっては走るという繰り返しは体力を想像以上に消耗してしまう動きなので、電子音の間隔にしっかりスピードをあわせることが大切です。

『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

TEL 022-211-3667 FAX 022-211-3796

Mail : spokenga@pref.miyagi.jp