

みやぎっ子! 元気アップ通信

2015年6月
第14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26年度宮城県小・中・高等学校体力・運動能力調査結果

校種別の平成26年度と平成25年度（前年度）との結果比較

区 分	学年	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			-		-	+	-	+		+	+				-			-

【表の記号について】

- ・**+**は明らかに向上した測定項目である。
- ・**-**は明らかに低下した測定項目である。
- ・空欄は、有意な差はみられない測定項目である。

	低下種目の割合	維持種目の割合	向上種目の割合	低下が見られる種目	向上が見られる種目
小学校	11.5% (前年27.1%)	65.6% (前年39.6%)	22.9% (前年33.3%)	・ボール投げ	・50m走 ・立ち幅とび

- ・維持種目の割合が最も高くなっている。
- ・50m走、立ち幅とびは向上している学年が多い。
- ・ボール投げは低下している学年が見られる。

課題

小学校は、横ばい状態で、まだ向上傾向には至っていない！！

幼児期から様々な遊びを経験させ 基本動作の習得、そして子どもの体力向上！！

平成27年度子どもの体力向上指導者養成研修（幼児期の運動部会）で、紹介された運動事例

～狭い場所でも手軽にでき、運動量も確保できます～

幼児期から、歩く・走る・投げる・つかむ・・・等の基本動作が十分身につけていない現状があります。昭和60年頃と比較すると、身につけている基本動作は、70%程度まで減少しています。これは、日常生活様式の変化等による運動遊びの減少が一つの要因と考えられます。

幼児期から小学校低学年においては、運動遊びをとおして、基本動作の習得はもちろん、様々な動きのバリエーションを取り入れることで、動きの洗練化（質を高める）を図り、中学年以上の様々な運動につなげていくことが大切です。

低学年段階での運動遊びは、身体機能の発達だけでなく、学習面や心の発達にも大きく関わっています。小さい頃から、たくさんの遊びに触れさせ、自己有能感を育みながら運動が大好きな子どもに育てていくことが必要です。

ペア等での運動

- 1 ボールを使って、柔軟体操（自分や相手の体の状態を考えて二人の間隔を工夫して行わせてみましょう。）



頭の上や、足の間、体をひねって相手にボールを渡します。自分や相手の体の状態にあわせて、無理のない間隔で行わせます。逆に簡単にできてしまうペアには「もう少し、間隔を広げて挑戦しよう」など、それぞれのペアに応じた課題を与えることが大切です。



2 息をあわせてstand up (背中あわせや、つま先あわせの姿勢から上手に立ちます)



立つためのコツを子どもたちから引き出せるといいですね。(上手に立つためには、お互い背中で押し合うことが肝心)

どんどん人数を増やして挑戦させてみましょう。(腕のつかみ方がポイントです。上手に立てないときは肘と肘ををつかむようにするといいです。)

鬼ごっこ

1 動物鬼ごっこ

狭い場所では走って行う鬼ごっこは少し危険です。しかし、クモ歩き等の動物歩きで鬼ごっこをすることで、安全かつ運動量も十分確保できます。



【動物の例】

犬・あざらし・カンガルー・ひよこ等

【鬼ごっこの例】

増えおに、こおりおに等

2 ねことネズミ (円バージョン)

- ① ネズミたちが手をつなぎ円を作ります。
- ② ネズミの中で、一人王様を決めます。
- ③ ネズミを狙う猫を一人決めます。
(写真では先生が行いました)
- ④ 猫は、ネズミの王様を捕まえに行きます。
- ⑤ ネズミたちは王様が捕まらないようにくるくる回って逃げます。
- ⑥ 逃げるとき、ネズミたちは手を離してはいけません。



力強い動きを高める運動

1 大根抜き



グループで手をつなぎ、ねます



手をつないでいる友だちの足を引っ張り、手をどんどんはがしていきます。



制限時間を決めて、何人の手をはがすことができたかで勝敗を競います。

体力・運動能力向上出前研修会

宮城県教育委員会では、体力・運動能力向上出前研修会を実施しています。この研修会は、県内7管内に体力・運動能力向上指導教員を配し、希望する学校に出向き校内研修等において、宮城県の体力の現状や体力向上の意義、また、「みやぎっ子！元気アップエクササイズ」や体育の時間に活用できる運動事例などを紹介したりします。普段なかなか体育の研修を受けるチャンスがない先生方にも有意義な研修となりますので、ぜひ、各学校で活用いただきたいと思います。

※研修は各学校の都合のよい日程を定め、半日研修を基本とします。（2時間～3時間程度）

指導教員研修会の1コマ（実技編）



自分でフラフープをコマのように回し、倒れる前に指定したフラフープをキャッチする運動。



グループで手をつなぎ、フラフープを1周させます。いくつかのグループで競争させたり、目標時間を設定して行うと効果的です。

体育・楽しく・遅しく

子どもたち一人一人の体力向上を目指して、先生方も子どもたちも楽しく体育に取り組めるようにしましょう！！

『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