

みやぎっ子!元氣アップ通信

2012.7
第7号
宮城県教育委員会

「みやぎっ子!元氣アップ通信」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!元氣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23年度 宮城県小・中・高等学校 体力・運動能力調査結果から!

平成23年度の宮城県小・中・高等学校 体力・運動能力の調査結果は、震災の影響により、調査ができない市町村があったことから一概に前年度とは比較できない参考値となりますが、平成22年度の平均値を上回った項目は20項目（昨年度は41項目）、逆に前年度を下回った項目数は104項目（昨年度は54項目）でした。

○平成22年度と平成23年度の調査結果の比較

区分	握力		上体起こし		長座体前屈		反復横とび		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		↑↑	↓↓↓				↓↓↓	↑↑	↓↓↓				↑↑				↑↑	↑↑	

↑、↓：危険率5%以下での有意差、↑↑、↓↓↓危険率1%以下での有意差
 ↑および↑↑：2011年度が2010年度より有意に向上した測定項目
 ↓および↓↓↓：2011年度が2010年度より有意に低下した測定項目（網掛）

また、全国平均値（平成22年度文部科学省体力・運動能力調査）と比較しても、参考値ですが、ほとんどの種目で全国の平均値を下回る結果となりました。

体力は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか、意欲や気力といった精神面の充実にも大きくかかわってきます。明るく元気な子どもたちを育むため、体力の向上に向けた一層の取組をお願いいたします。

なお、震災の影響等により、狭い場所でも可能な運動事例を次頁以降に示しておりますので、御活用願います。

○全国平均値と本県平均値との比較（全国平均を50.0とした場合）

区分	握力		上体起こし		長座体前屈		反復横とび		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	48.5	48.7	49.9	50.4	49.4	49.0	48.3	47.7	47.9	49.3	48.1	48.8	47.3	48.3	49.0	50.3
	2	49.8	48.8	49.2	49.5	49.7	49.7	47.2	47.1	48.7	48.9	47.2	48.2	46.8	46.6	48.6	49.2
	3	48.8	48.8	48.7	49.7	49.5	49.5	47.0	47.8	47.5	48.5	47.3	47.6	46.0	46.3	47.9	49.4
	4	48.0	47.9	48.3	49.2	49.9	49.3	49.2	48.6	47.9	47.9	46.6	47.2	46.2	47.1	47.5	49.3
	5	48.3	48.5	48.2	47.9	49.0	49.3	47.8	48.2	46.8	47.0	45.7	46.4	46.5	47.1	48.2	48.4
	6	49.1	49.1	47.4	48.8	48.9	49.3	46.6	47.4	42.4	46.1	45.6	45.4	46.1	47.0	48.1	48.2
中学校	1	50.0	49.9	48.6	48.3	48.9	50.1	47.8	48.4	47.3	48.7	45.2	44.6	48.1	46.9	47.9	47.4	48.4	47.5
	2	49.0	48.9	48.4	48.9	48.6	48.4	47.7	48.4	45.7	47.0	42.6	44.0	46.7	47.4	47.8	46.3	47.6	47.2
	3	49.6	48.8	47.6	48.0	48.3	48.3	47.3	47.7	45.8	47.0	41.2	45.2	46.1	46.4	48.0	46.6	47.6	47.5
高等学校	1	49.9	49.1	48.9	48.4	50.2	49.3	50.1	49.7	47.3	47.6	46.2	46.0	48.1	47.2	48.7	47.4	48.3	47.2
	2	49.4	48.9	47.8	47.8	49.5	48.9	50.0	49.2	46.0	46.7	45.9	44.5	47.2	47.0	48.2	47.4	47.5	47.0
	3	49.4	49.3	48.2	48.3	49.0	49.2	48.9	49.7	46.7	46.9	44.1	45.7	46.6	47.9	48.2	47.8	48.1	47.5

※ 網掛けの項目はT Scoreが50以上の項目、アンダーラインの項目は、T Scoreが46以下の項目

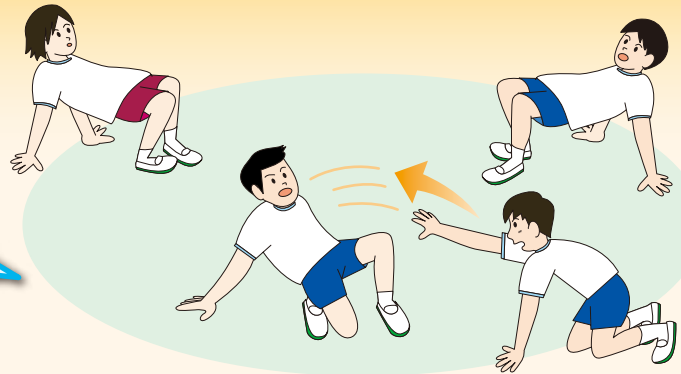
狭い場所での運動事例 No.1

震災等の影響で十分な運動のためのスペースが確保できない場合でも、限られた空間の中で効率よく運動量を確保したり、体力を高めたりすることができるような運動事例を集めてみました。是非お試しください!

※この後、No.2(秋) No.3(冬) も更新予定です。

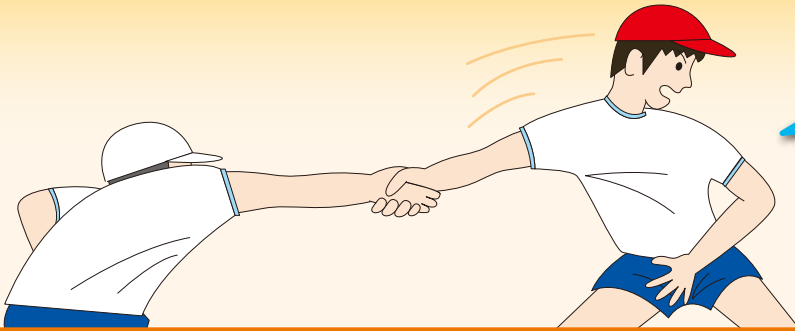
クモオニ(柔軟性、巧緻性、筋パワー)

オニは普通の四つんばいで子を追いかけ捕まえます。子は、おなかを上に向けた四つんばい状態で逃げます。広さや最初のオニの数等を工夫して、楽しみましょう。お尻をつけないように姿勢を保つことで普段使われない部位の巧緻性や筋パワーが高まります。



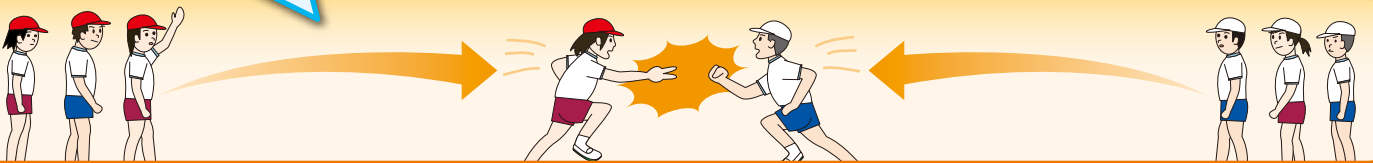
ひっぱりっこ(筋パワー)

単純な動きですが、腕だけではなく全身を使う運動です。瞬時に全力出すような動きに触れる機会が少なくなっていますので、勝ち抜き戦などのようにゲーム性をもたせながら、楽しく取り組ませて下さい。



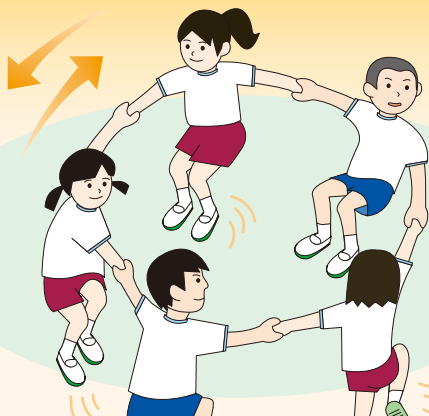
ドンジャンケン(スピード、筋パワー)

2つのグループに分かれて走る順番を決め、適当な距離をとって向かい合います。そして、開始の合図で、最初の順番の人から相手グループの所まで互いに走り寄り、出会ったところでジャンケンをします。勝った人は、さらに相手グループの所まで走り寄ります。負けたチームは次の走者がスタートし、両者がまた出会ったら、ジャンケンをします。最初に、相手の得点ゾーンに進入したチームが勝ちとなります。体ジャンケン等の工夫をすることで、楽しさが増します。また、両足跳びやケンケンでの移動などで工夫が広がります。



あんたがたどこさ(持久力、筋持久力)

2人以上であれば、何人でも可能な運動です。全員が手をつなぎ、「あんたがたどこさ」を歌いながらリズムに合わせて同一方向へ跳んで回ります。そのとき、歌詞の「さ」の部分だけ、逆方向に1回跳びます。慣れてきたら、反対回りに挑戦したり、体を円の外側に向けて手をつないだりして挑戦してみても楽しいです。また、一列縦隊になってリズムを合わせて前後に跳ぶこともできます。

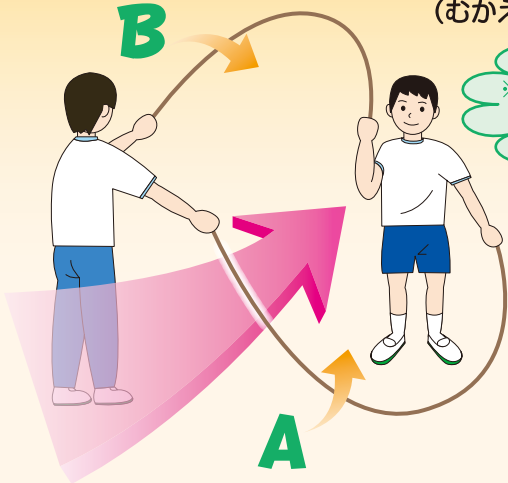


ひっくりかえせ(持久力、筋パワー)

それぞれのプールサイドにグループ毎二手に分かれ、スタートの合図で反対サイドまで泳いで(歩いてもよい)いき、おいてある空き缶(上下色分け)をひっくり返して自分のチーム色を上に戻します。返せる空き缶は、1回につき1個のみ。その後、自陣に戻り、相手が返した空き缶を、1個だけ自分のチーム色に戻します。そして、また相手陣へ行ってひっくり返すことの繰り返しです。制限時間内で自分のチーム色が上になった缶がいくつあるかを競います。水中運動で、かなりの体力を消費するため、3分程度の取組でもかなりの運動量が確保できます。



① Aのなわが上がったら入る。
(むかえ跳び)

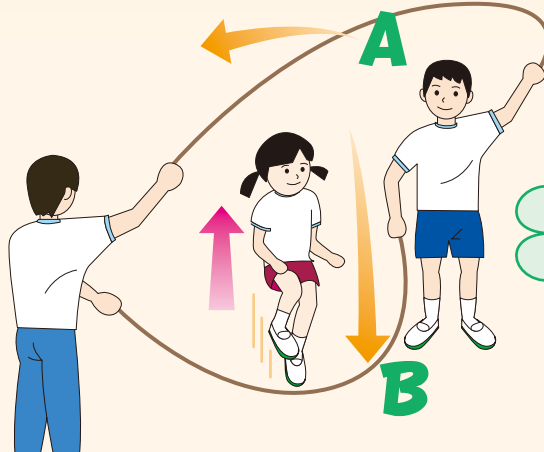


※なわはできるだけ
ゆっくり大きく回す。

ダブルタッチ(巧緻性、筋持久力)

基本は「むかえとび」です。最初は、両足2回跳びで跳んでみましょう。

② 下りてきた B のなわを跳ぶ。

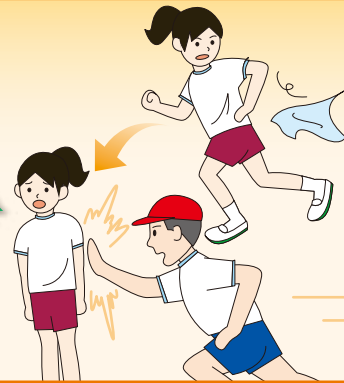


コツは
Aのなわだけを見て
タイミングをとること
です。

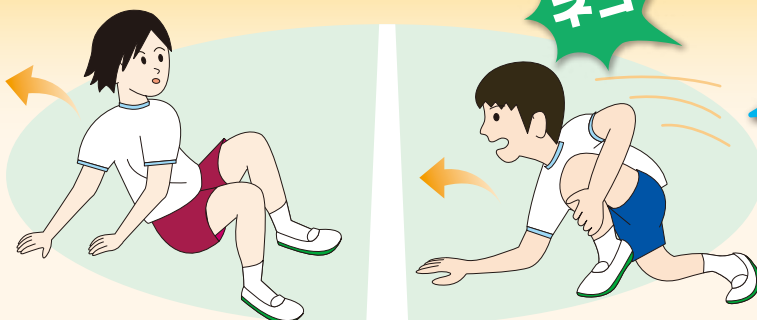
落とさず逃げろ(持久力、筋パワー)

ティッシュ(ビニール袋等も可)を胸の部分に当てて、それを落とさないように走りながら、オニから捕まらないように逃げます。落としてしまうと、ティッシュを拾って10数えるまで動けません。その間にオニにタッチされると捕まってしまう。

1,2,
3,4,5,
6...



ネコ



ネコとネズミ(瞬発力、筋パワー)

ネコチームとネズミチームの2列になって向かい合います。スターターが「ネコ」と言ったら、ネコチームが逃げ、ネズミチームが追いかけます。逃げる方は捕まらないように、追う方はなんとか捕まえようとして競い合います。

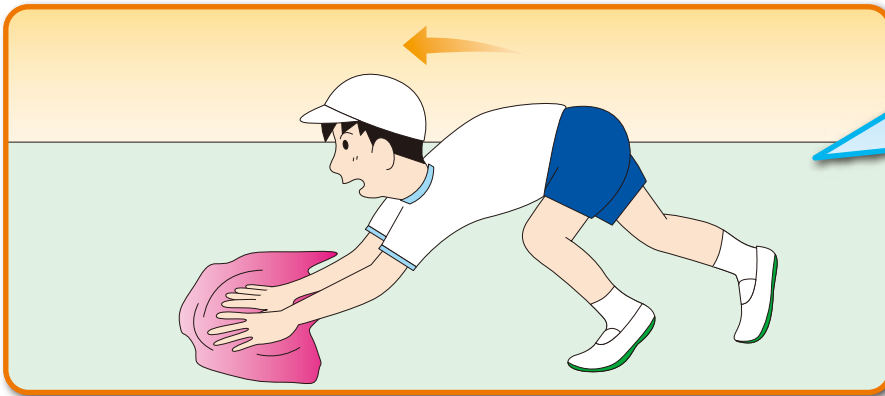
よじ登り倒立(巧緻性)

両腕をついて、壁にそって足から登っていき、倒立の姿勢をつくりまわります。バランスがしっかりとれるようになったら、片腕だけで支持し、ジャンケンすることもできるようになります。



ぞうきんがけレース(筋持久力)

ぞうきんがけは、足腰の筋力アップに大変有効です。友達と競争したり、バスタオルや毛布等の大きなものを複数で一緒に使ってチーム対抗で競争したりすることで、楽しみながら脚力を向上させることができます。



『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も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.6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