

# みやぎっ子!元氣アップ通信

2010.2

第4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、年4回発行します。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21年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査(文部科学省)結果

平成21年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果が文部科学省より公表されました。1月中旬には、各学校へも集計分析結果が送付されていると思います。今回は、宮城県の小学校5年生の概要を報告します。

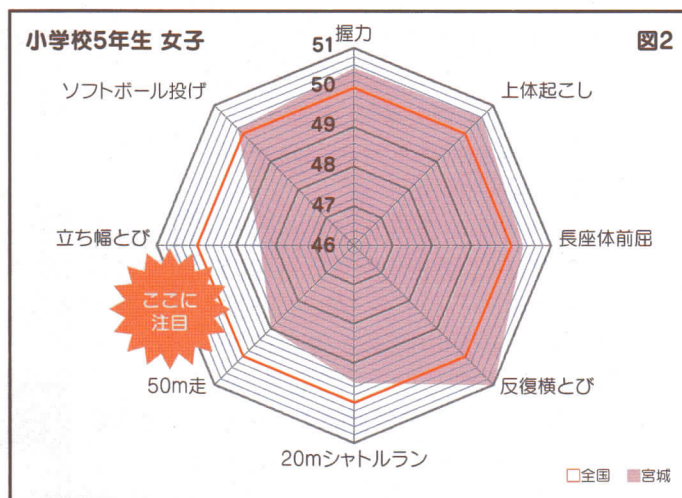
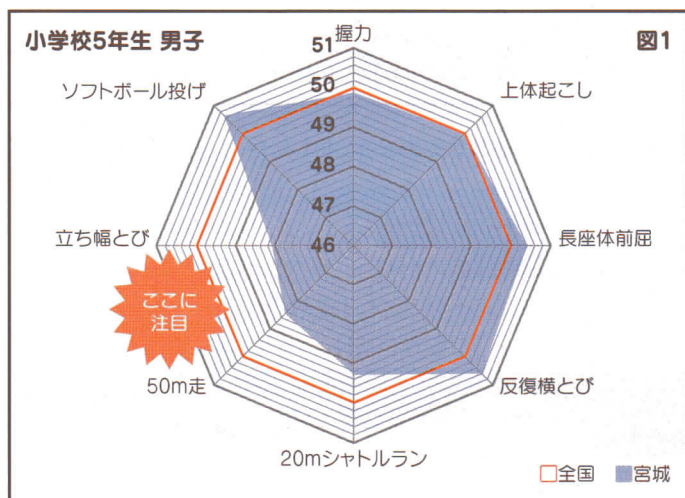
### 宮城県小学校5年生の各種目平均値一覧

表1

	握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (回)	20mシャトルラン (回)	50m (秒)	立ち幅とび (cm)	ソフトボール投げ (m)
男子	16.94 (-0.02)	19.28 (±0.00)	32.85 (+0.30)	41.33 (+0.52)	48.70 (-1.38)	9.49 (-0.12)	149.91 (-3.73)	25.95 (+0.54)
女子	16.55 (+0.20)	17.95 (+0.30)	36.83 (+0.21)	39.27 (+0.79)	37.98 (-0.75)	9.72 (-0.08)	142.06 (-3.05)	14.73 (+0.11)

※( )は、全国平均値との比較

### 全国平均を50にしたときのTスコアのレーダーチャート



多くの種目の平均値(表1)は、昨年を上回るかほぼ同じレベルです。全国平均値との比較では、握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、ボール投げは、やや上回るか同じ程度です。なお、反復横とびは男女とも高いレベルであるといえます。

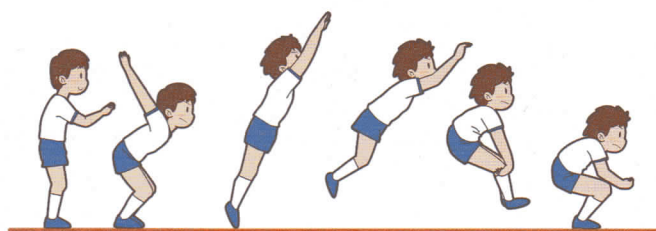
全国平均値との差が見られたのは、昨年に引き続き20mシャトルラン、50m走、立ち幅とびです。(図1、2)これらの宮城県平均値は、年々向上をしていますが、依然として全国との差が大きくなっています。

特に立ち幅とびは、全国平均値との差が3cm以上、最高値とは10cm程度と大きな差になっています。各学校でも、是非確認をしてみてください。

#### 「立ち幅とび」がうまくなるには……!

「みやぎっ子!元氣アップ通信第1号」でも特集しましたが、立ち幅とびの動きは日常的ではありませんし、腕の使い方などちょっとしたコツが必要です。

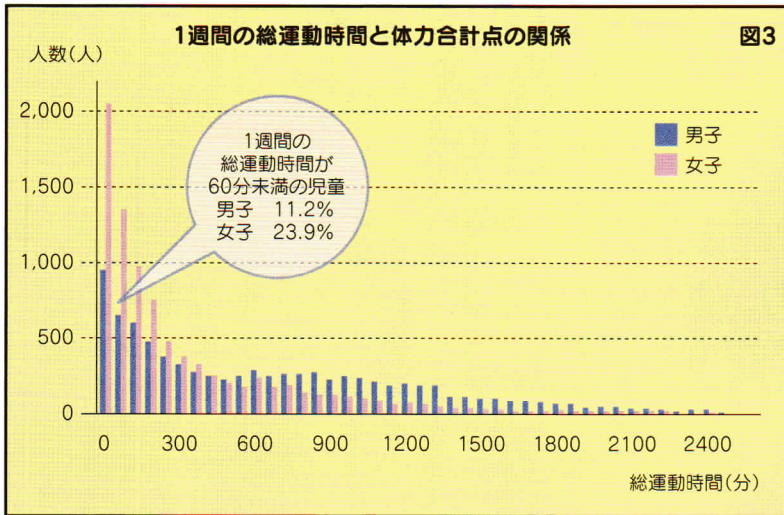
握力や上体起こしの数値を見ると、筋力はある程度のレベルにありますので、「跳ぶ」動きの指導をしっかりとすることで「立ち幅とび」が上手にできるようになると思います。



立ち幅とびの動き

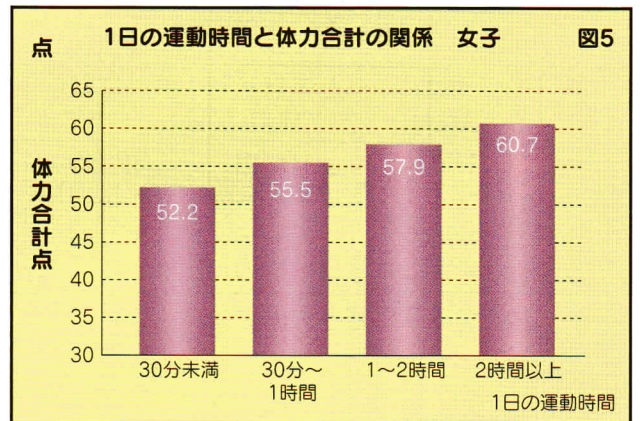
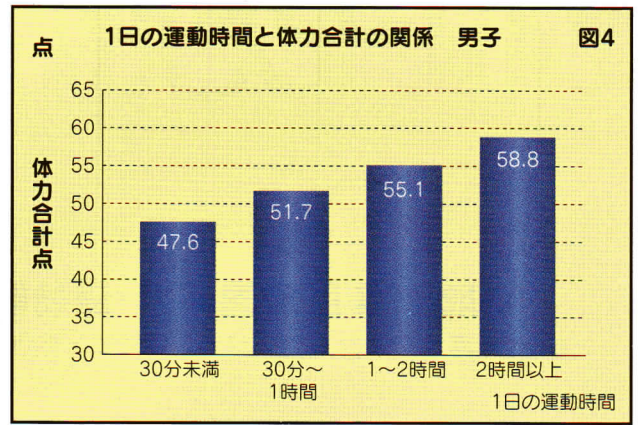


## 1週間の総運動時間と体力合計点の関係



文部科学省の報告書では、「運動をほとんどしない児童が多く、特に女子が多い。」とまとめられています。図3は、宮城県児童の1週間の総運動時間(体育の時間を除く)の分布を示していますが、男子11.2%、女子23.9%の児童が1週間の総運動時間が60分未満になっており、ほとんど運動をしていないのが実態です。

図4、5は、宮城県児童の1日の総運動時間と体力合計点の関係を示したものです。グラフが示すように1日の運動時間が多いほど体力合計点が高く、2時間以上運動をする児童と30分未満の児童では、約10点の違いがあります。

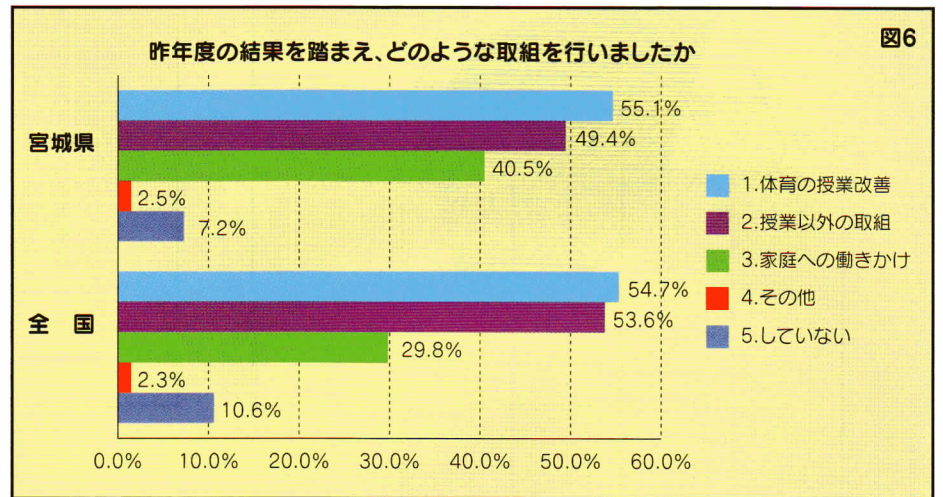


## 学校での取り組み状況

図6は、昨年の調査結果を踏まえて、どのような取組を行ったかという学校質問紙調査の結果です。

多くの学校で体育の授業改善に取り組んでいます。運動量を確保する指導の工夫、チームティーチングによる指導、交換授業による指導など、学校の状況に合わせて行われているようです。

また、学校保健委員会等で体力・運動能力調査結果を取り上げて対策を協議したり、保護者への情報発信も広がりつつあるようです。



以上、平成21年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果の一部を紹介しました。各学校へも詳細な集計結果と報告書が送付されていると思います。運動習慣等に関わる調査は、宮城県独自の調査にはありませんので、子どもたちの生活や運動実態の把握に十分に活用できると思います。

### 冬場の指導こそ大切!

冬期間は、校庭が使えなくなるなど、どうしても子どもたちの運動量が減ってしまいます。この時期こそ体育の授業で思いきり子どもたちを動かす指導が大切です。

◎運動量を確保する仕掛けを工夫しよう!

- ・胸にあてた新聞紙を落とさないようなランニングで、運動負荷を上げる工夫をしてみる。
- ・風船やフラフープなどを使って、ゲームを楽しむように体を動かす工夫をしてみる。
- ・「みやぎっ子!元気アップエクササイズ」を活用する。(音楽に合わせて全身を動かすことができます。)



前回に続いて、『みやぎっ子!元気アップエクササイズ』のNo.12足打ちの動きを変化、応用させた、技の学習につながる運動感覚づくりについて述べたいと思います。

## 前転や後転の運動感覚づくりとして

前回ご紹介した、空中で足を打つ回数を増やす足打ちができるようになったら、ちょっと窮屈ですが、足打ちをやるようになるべく足を手の方に近づけて構えてみて下さい。そして足でジャンプしたら、足はあまり高く上げなくてもよいので、腕でしっかり支え、腰を高く持ち上げて空中で足を1回打って、腰を持ち上げたままで足をそっと下ろしてみましょう(図1)。それができたら連続して行ってみましょう。

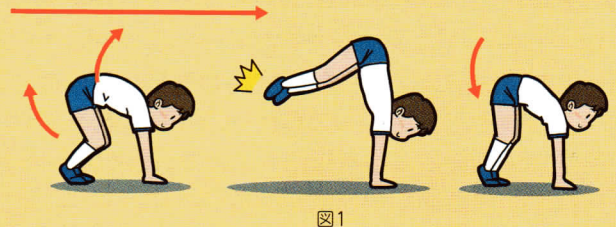


図1

次に、普通足打ちをする時は頭を軽く起こして両手の間か少し前を見るようにしますが、わざと足を見るように頭を前屈して上述の動きができるでしょうか(図2)。ただし、腕の支えやバランスがくずれないように十分注意して行って下さい。

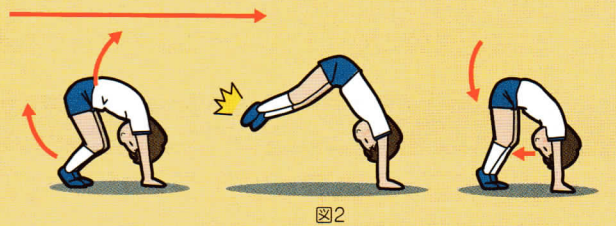


図2

このような足打ちの動きは、マットの前転、跳び箱の台上前転などで、転がりに入っていくときに腕で支えて腰を持ち上げて前に倒れていく動き(図3)や、マット運動の後転では頭を抜いて腕で支えて(開脚後転などでは腰を持ち上げて)、足で立つ動き(図4)のための感覚づくりとして役立てることが出来ます。

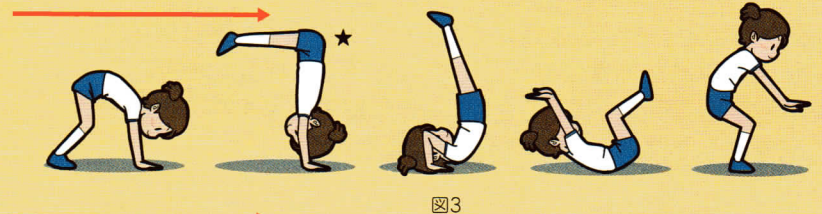


図3

前転や後転では、逆さの姿勢で頭を前屈して、体重を支えながら腕を曲げたり伸ばしたりする経過が見られます。このときに自分の腰の位置や、腕の支えをコントロールできることが大切です。一見、関係のない動きのように見えるかもしれませんが、前転や後転の学習の中で、「ゆりかご」(図5)などと併せて主運動に関連する動きとして取り上げると、子どもたちにも感覚的に理解しやすいと思います。

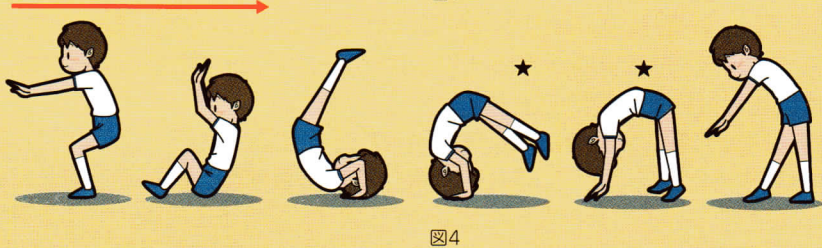


図4

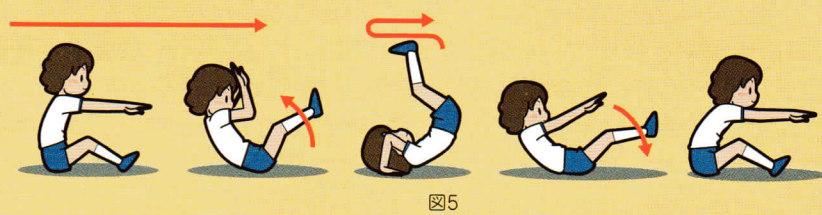


図5

おわりに

器械運動は、技の出来栄え、つまり動きそのもののよさを楽しむという特性を持っています。技に挑戦するときやその基礎となる運動に取り組むときも、子どもが「どんなふうに動いているのか」をよく見ること、「どんな感じで動いているのか」をよく聞くことによって、「どんなふうに、どんな感じで動けばいいのか」という次のステップに進むことができるのではないのでしょうか。子どもの動きとしっかり「交流」して、次のステップを子どもと「共有」していくことが、段階的、系統的な器械運動の学習を楽しく進めていくうえで大切ではないかと考えます。

お知らせ

「多様な動きをつくる運動(遊び)」のパンフレットが、

文部科学省のホームページに公開されました。下記のアドレスからダウンロードできますので、ご活用ください。

[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/jyujitsu/1247477.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/1247477.htm)





# 報告 体力・運動能力向上サポート研修会

宮城県教育委員会では、『みやぎっ子!元気アップエクササイズ』の実践を通して子どもの体力・運動能力の向上に取り組もうとする小学校に対して、研修等により直接支援し、体育指導の充実と児童の体力・運動能力向上を図ることを目的に、「体力・運動能力向上サポート研修会」を実施しました。放課後や夏季・冬季休業中の校内研修の時間に、心地よい汗をかきながら多くの先生方と研修をしました。

## 研修会の内容

『みやぎっ子!元気アップエクササイズ』の活用方法は、制作の意図や各動きの解説の後、実際にDVDを見ながら体を動かして、動き方のコツや子どもたちへの声かけの仕方などを体験しました。

各学校の希望による選択コースでは、用具を使い子どもたちの動きを高める運動例や新学習指導要領に示された「ゲーム」「ボール運動」の指導のポイントについての実技、宮城教育大学の前田順一教授による「子どもの体力低下」に関する講義が行われました。

## 研修会報告書から

### ○『みやぎっ子!元気アップエクササイズ』について

- 分かりやすく、運動量も確保できると思う。
- 映像があると、子どもは覚えやすい。いろいろな活動(スポーツ等)に当てはめた体操になっているので、楽しく運動できる。
- 授業の導入に取り入れることで、体も気持ちもほぐすことができ、主運動へもスムーズに入っていけると思う。

### ○「体力・運動能力向上サポート研修会」について(感想等)

- 『みやぎっ子!元気アップエクササイズ』の一つ一つの動きのねらいが分かり、今後児童にどのようにアドバイスしていけばよいか分かりました。
- 身近なもの(新聞紙や毛布など)を使って工夫することで、こんなにも運動の楽しさが増すものかと驚かされました。
- 実際にやってみることで、難しさや楽しさを体感することができました。
- どんな力をつけるためにどんな運動が有効であるか、子ども達のやる気を引き出す仕掛けがとても面白く勉強になりました。
- 器具や用具をうまく活用することで、「先生にやらされる運動」から「児童が自分からやる運動」へと子ども達の意識を変え、楽しみながら体を動かす工夫について学ぶことができました。
- 新聞紙や風船を使いゲーム感覚で行うことによって楽しく運動をすることができ、授業の後でも、子ども達が休み時間に同じ遊びをしている姿が見られ、動機付けができたと思います。
- 動くことが苦手な児童をどのように運動させるかという視点がとても参考になりました。

### 体力・運動能力向上サポート研修は継続して実施します!!

「体力・運動能力向上サポート研修会」によって、『みやぎっ子!元気アップエクササイズ』への理解が深まり、多くの先生方に実践へとつなげていただきました。体育授業の導入としての活用や運動会での準備運動や演技、雨の日の全校業間運動として、多くの学校から実践の報告が聞かれます。これからも、子どもたちの体力・運動能力向上に向けて、さらに実践が広がることを期待しています。

この「体力・運動能力向上サポート研修会」は、平成22年度も継続して実施します。子どもたちが元気いっぱい動き回れる体育の授業を目指して、体づくり運動や各領域の指導について新たな内容を加えて各学校を訪問したいと思います。

平成22年度実施要項(2月中旬配布予定)を確認の上、是非お申し込みください。

『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

(研修会実施例)

### Aコース

『みやぎっ子!元気アップエクササイズ』の活用方法(理論・実技)

- エクササイズについての説明
- 体育の授業での活用について
- ショートプログラムの練習と実施

50分

[休憩]

### 選択コース

Bコース(例)

子どもの動きを高める体育授業の工夫(実技)

- 準備運動から仕掛ける運動例
- 動き方を指導するポイント
- 分かってできる学習指導の工夫

50分



研修会の様子