

# みやぎっ子!元氣アップ通信

2010.5

第5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。

子どもたちの体力・運動能力を伸ばすために

## 「学ぶ」「はかる」「やってみる」の計画を!!

県内の小・中・高等学校(全日制)のすべて児童生徒を対象とした体力・運動能力調査を始めて5年目を迎えます。小学校の多くは、5月から7月の夏休み前に「新体力テスト」が計画されていることと思います。

子どもたちが自分の体や健康について「学び」、自分の体力を「はかり」(知り)、目標を持って運動を「やってみる」。「新体力テスト」の実施をとおして、こんな経験をさせたいと考えています。

### 学ぶ

— 体力向上のために —

体と体力との関係や体力を高めることの大切さを知ることは、将来にわたって健康で活力ある生活を送るためにとても大切です。そして、このことを発達段階に応じて学ばせることは、体を動かすことや「新体力テスト」の実施に向けての大きな意欲づけともなります。

### ☆子どもたちに知って欲しいこと(例)

いつでも元気に体を動かすことができるのは、体の活動をささえる体力が備わっているからです。体力が高まると、カゼなどの病気にかかりにくくなり、かかっても治りやすくなります。また、肥満や運動不足から起こるいろいろな病気も予防します。

小学校5～6年生は、一生のうちで最も心や体が成長する時期のはじまりといわれており、身長が急にのびたり、内臓や骨、筋肉など、体力や運動能力にかかわる機能が大きく発達しはじめます。そのため、この時期にたくさん体を動かすことは、元気で丈夫な心や体をつくるために大変重要です。(文部科学省子どもの体力向上ホームページより)

### はかる

— 「新体力テスト」で自分の体力・運動能力を知る —

「体力・運動能力調査記録カード」で、1年前の自分の体力を確かめさせましょう。子どもたち自身が「この1年間でどれだけ成長できたか」を知るために、「新体力テスト」の各種目に挑戦させるのが全員調査実施の最大のねらいです。今持っている力を引き出せるように、「場の設定の工夫」や「声かけ」をしながら取り組ませます。

事前に測定方法を教員全体で確認するとともに、児童生徒には実施前にやり方をしっかり指導してください。反復横とびの足の運び方、ボールの握り方や投げ方などは、うまくできない状態で測定してもその子どもの本当の力を知ることはできません。子どもたちが、楽しみながら全力でチャレンジする場にしましょう!

『みやぎっ子!元氣アップエクササイズ』には、両足ジャンプや各種ステップ、投げるなどの動作が含まれていますので、活用してみてください。

### 「体力・運動能力調査記録カード」は、引き継がれています!!

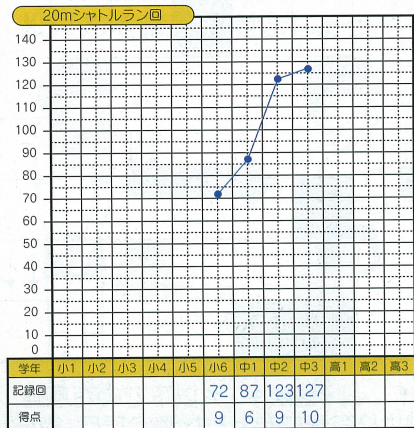
「体力・運動能力調査記録カード」の活用を始めた平成18年度に小学校6年生生だった子どもたちが、この4月に高校に進学しました。小学校から高校まで引き継がれたこととなります。

一生の中で1番体力の成長が著しい小学校から中学校を経て、高校までの12年間、子どもたちが自分の成長を確かめ、どのような体力・運動能力向上に取り組んでいくかを考え実行するための大切な役割を果たしています。

### 平成21年度T中学校3年生のA君の感想

小学校の低学年からサッカーをしていましたが、ゴールキーパーだったので、あまり体力には自信がありませんでした。中学生になり部活動で毎日走っていたためか、中2の時にシャトルランの記録が大きく伸びて驚きました。このことで、走ることが好きになり記録が伸びてきました。陸上や駅伝で県大会にまで出場できたことは大きな喜びでした。これからも、スポーツを続けて体力をつけていきます。

※中学生以上はシャトルランと持久走からどちらか選択です。



A君の体力・運動能力調査記録カードから

# やってみる

## — 外遊びや運動、スポーツの機会を! —

子どもたちは、様々な運動を行うことによって自信をつけ、自ら進んで遊ぶようになったり、体を動かすようになったりします。いろいろな運動や遊び、楽しくチャレンジできるゲームなどを紹介して、子どもたちの「やってみよう!」という気持ちを引き出しましょう。



### 体育の授業計画と関連させて(例)

年間計画で、1ヶ月後くらいに鉄棒の授業を行うことになっているとします。強く握ったりぶら下がったりという経験の無い子どもたちに鉄棒の授業を行うのは難しいものです。そこで、休み時間などに子どもたちを校庭に連れ出して、ジャングルジムや雲梯を使った遊びやゲームと一緒にやってみてはどうでしょう。鉄棒の授業も今までよりはスムーズに進むはずですよ。



「いろいろな運動遊び」や「チャレンジゲーム」は、文部科学省の「子どもの体力向上ホームページ」に数多く紹介されていますので、ぜひ参考にしてみてください。

<http://www.recreation.or.jp/kodomo/index.html>

平成  
21年度

## 宮城県小・中・高等学校児童生徒 体力・運動能力調査結果

平成21年度宮城県小・中・高等学校児童生徒体力・運動能力調査報告書(平成22年3月発行)から

### 平成21年度宮城県小学生の平均値の前年度との比較

表2-4は、両年度の平均値の差について有意水準のみを抜粋したものです。記号の「↓」と「↓↓」は平成21年度(2009)の平均値が平成20年度(2008)よりも有意に下回る項目、「↑」と「↑↑」は平成21年度(2009)の平均値が有意に上回る項目を示しています。

小学校(8種目・6学年)、それぞれの男女で全96の測定項目中、平成20年度(2008)の平均値を有意に上回った項目は37項目(38.5%)、有意に下回った項目は10項目(10.4%)であり、有意差の認められなかった項目が49項目(51.1%)でした。

前年度の記録を有意に上回る項目数が昨年度の38項目から本年度は37項目へとほぼ同程度、有意に下回る項目数が23項目から10項目へと13項目(13.5%)減少しました。小学校においては、本年度の体力・運動能力測定の結果は全体的に見ると向上の傾向があるといえます。

種目別にみると、本県の児童生徒が苦手としていた反復横とび、20mシャトルラン、持久走および50m走において、有意な低下を示した学年はなく、多くの学年において男女とも有意に向上する傾向が認められました。

特に反復横とびと20mシャトルランでは小学1年女子の20mシャトルランを除いて全ての学年の男女で有意に向上した。握力は、昨年から有意に低下する傾向が続いています。

詳細は、各学校に配布している報告書をご覧ください。

### 学校段階別の宮城県平成21年度(2009)と宮城県平成20年度(2008)との結果比較

表2-4

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	↓			↑↑	↑	↑↑	↑↑	↑↑	↑↑	↑↑	↑↑			↑↑	↑↑			

↑、↓: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↑↑:2009年度が2008年度より有意に向上した測定項目(網掛)。  
 ↓および↓↓:2009年度が2008年度より有意に低下した測定項目。

# 新体力テストの実施に向けて!

みやぎの子どもたちの体力・運動能力を正しく測定しましょう。

宮城県小・中・高等学校児童生徒体力・運動能力調査の結果等をもとに、子どもの体力・運動能力の向上について様々な角度から検討をしている「子どものための体力・運動能力充実合同推進会議」(宮城教育大学、仙台市教員委員会、宮城県教育員会)の中で、こんな意見が出ました。「立ち幅とびが全国で最下位というのは何とかしたいね。」「体格は大きいし筋力はある程度備わっているのだから、ボール投げの記録ももっと伸びてきていいよね。」

そこで、この2つの種目を「平成22年度の重点種目」としたいと思います。我々の力で、子どもたちの力を引き出しましょう。

## 「立ち幅とび」の記録を伸ばそう!

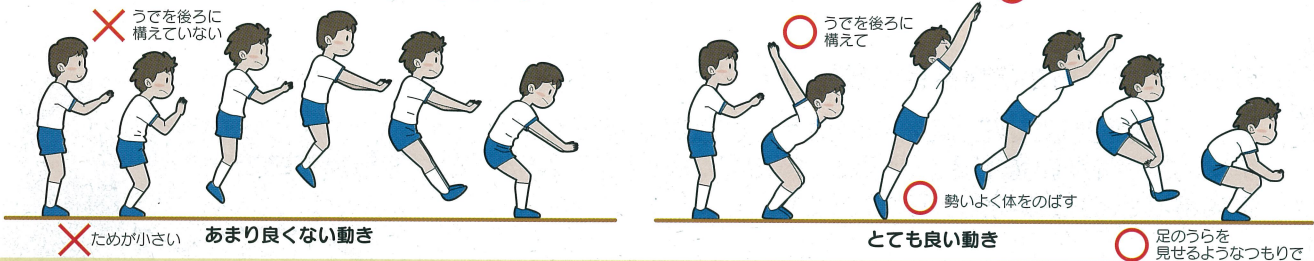
立ち幅とびで遠くに跳ぶにはコツが必要です。

1. 立った姿勢からすばやくしゃがみこんで、「ため」を作る。
2. うでを体の後ろに構えて、足をのぼすのとほぼ同時に勢いよくなめ上方向に振り「反動」をつける。
3. 足のうらを前に見せるようなつもりでふり出す。

などです。詳しくは、「みやぎっ子!元気アップ通信No.1」で特集していますので参考にしてください。

※「みやぎっ子!元気アップ通信」は、スポーツ健康課ホームページに掲載しています。

さあ、子どもたちの動きを見てみましょう!!



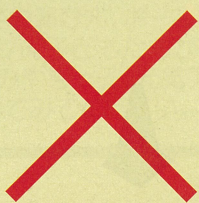
## 「ボール投げ」の記録を伸ばそう!

野球をしたり、キャッチボールをしたりして遊ぶ機会が少なくなり、「投げる」という動作が身についていない子どもが多く見られます。ポイントをしっかり教えて、練習させてみてください。

### 1. 握り方を教えましょう。

5本の指を使って「わしづかみ」をしていては、上手に投げられません。

親指、人差し指、中指でにぎります。



### 2. 投げ方を練習させましょう。



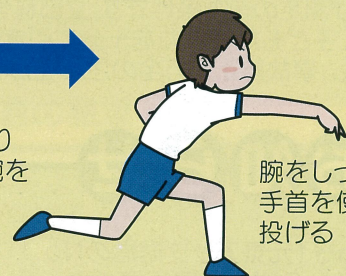
目標に対して  
半身で構える



足をしっかり  
上げる



足をしっかり  
踏み出し、腕を  
振り上げる



腕をしっかり振り、  
手首を使って  
投げる

以前は、遊びの中で身につけていた「投げる」動作が、なかなかできないのが今の子どもたちです。新聞紙でボールを作ったりして、「投げ方」の指導や「思いきり投げる」練習をさせましょう!

# 新体力テスト実施にあたっての確認と工夫

子どもたちの成長をしっかりと確かめるためにも、新体力テスト実施前には、測定方法や実施方法の確認、さらには、子どもたちの全力を引き出す工夫をしてみましょう。

## 握力

最近、宮城県平均が下がってきています。握力計は正確に作動しているか、何年かに1度は調整することが必要です。また、握り部分の幅を手の大きさにしっかり合わせることも大切です。



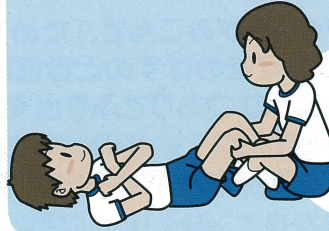
ハーツ!

息を吐きながら、力を入れると全力を出せます。

## 上体起こし 反復横とび

時間設定のある種目は、確認をしましょう。

上体起こし……30秒  
反復横とび……20秒  
デジタルタイマーのメニューを使うと便利です。



上体起こしのスタートの姿勢は、左図のとおりです。足の持ち方も記録に影響します。

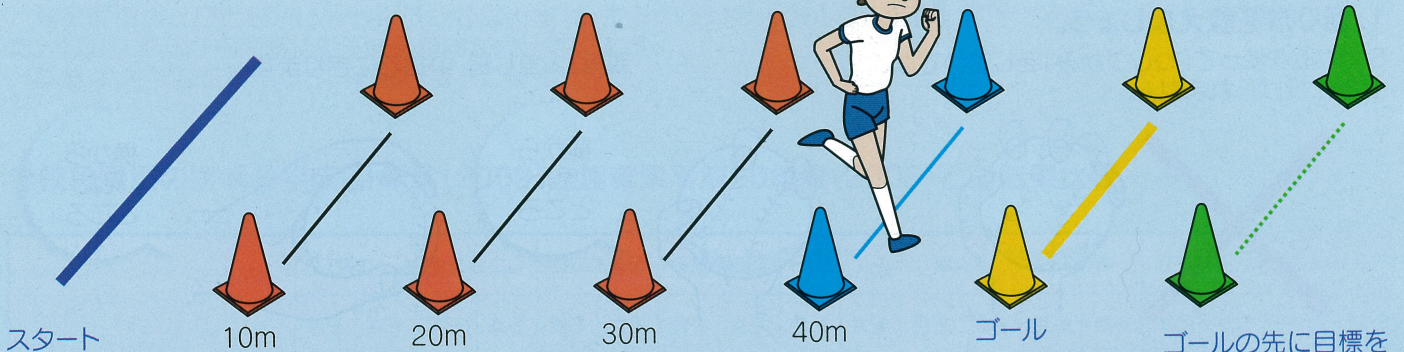
## 50m走

みやぎの子どもたちが苦手な種目の1つです。

メジャーが切れていて、距離が間違っていた例があります。また、強い向かい風で走らせると、前の年の記録を下回ることがありますので、風向きなどにも気を配ってください。

ゴール地点に、「ピタッ」と止まってゴールする子どもをよく見ます。走り抜ける工夫をしてみましょう。10m毎にマークをつけると走りやすいみたいです。また、ラスト10mからマークの色を変えておき、先生が「最後まで!!」と声をかけるのも有効です。ゴールの先にも線を引いて目印にしてみてください。

最後まで!



★コースをセパレートにすると、まっすぐ走れて記録も良くなります。

新体力テストは、学力テストとは異なり、種目や内容があらかじめ分かっているため、ある程度動きをマスターしているということが測定の前提条件です。文部科学省の実施要項をしっかりと確認して実施してください。

今回は、子どもたちの力を十分に引き出すという視点で、いくつかの情報を発信しますが、子どもたちの健康状態を十分に把握し、事故防止に万全の注意を払うことも必要です。

## お知らせ

みやぎっ子!元気アップ通信のNo.1～No.4は、スポーツ健康課のホームページに掲載しています。

『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

〒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