

「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。

いよいよ完全実施!新学習指導要領!!

平成20年度に告示されました新学習指導要領が、この4月から完全実施されます。各学校でも、平成23年度に向けた準備が着々と進んでいることと思います。

体育科におきましても、子どもたちの現状をもとに、いくつかの改訂のポイントがあげられておりますので、要点を再度確認しましょう。

1 指導内容の体系化

小学校から高等学校までの12年間を見通して、様々な動きを身に付ける時期、多くの運動を体験する時期、少なくとも一つのスポーツに親しむ時期、といった発達の段階のまとまりを系統的に踏まえ、指導内容の明確化が図られました。

体育の分野 指導内容の体系化

小学校			中学校		高等学校	
1・2年	3・4年	5・6年	1・2年	3年	入学年次	その次の年次
様々な動きを身に付ける時期			多くの運動を体験する時期		少なくとも一つのスポーツに親しむ時期	
体づくり運動			体づくり運動		体づくり運動	
器械・器具を使った運動遊び	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動
走・跳の運動遊び	走・跳の運動	陸上運動	陸上競技	陸上競技	陸上競技	陸上競技
水遊び	浮く・泳ぐ運動	水泳	水泳	水泳	水泳	水泳
表現・リズム遊び	表現運動	表現運動	ダンス	ダンス	ダンス	ダンス
ゲーム	ゲーム	ボール運動	球技	球技	球技	球技
			武道	武道	武道	武道
保健領域			体育理論 保健分野		体育理論 科目保健	

これまでの「基本の運動」は、高学年への系統性が見えにくいことから、従前「内容」として示していたものを「領域」として示すこととした。

2 運動の取り上げ方の弾力化

指導内容の確実な定着を図ることができるように、運動の取り上げ方を弾力化しています。学校教育目標や児童の実態等に合わせて、2学年にわたる期間の中で、どの運動をどの時期に取り上げることが適切か工夫して指導計画を立案します。

3 体力向上の重視

運動する子どもとそうでない子どもの二極化傾向や、子どもの体力低下傾向が依然深刻な問題となっていることから、すべての運動領域で適切な運動の経験を通して、一層の体力向上を図ります。

4 体づくり運動

低・中学年においては、発達の段階を踏まえ、この時期に様々な基本的な動きを培っておくことが重要です。そのため新たに体づくり運動が新設され、「多様な動きをつくる運動（遊び）」が示されました。

<p>低学年 体ほぐしの運動+多様な動きをつくる運動遊び</p> <p>中学年 体ほぐしの運動+多様な動きをつくる運動</p> <p>高学年 体ほぐしの運動+体力を高める運動</p>	<p>〈参考資料〉 「多様な動きをつくる運動(遊び)パンフレット」(文科省ホームページからダウンロードできます)をご覧ください。</p>
--	--

小学校学習指導要領解説 体育編(平成20年8月文部科学省)の確認が必須です!

体力・運動能力の向上に向けて

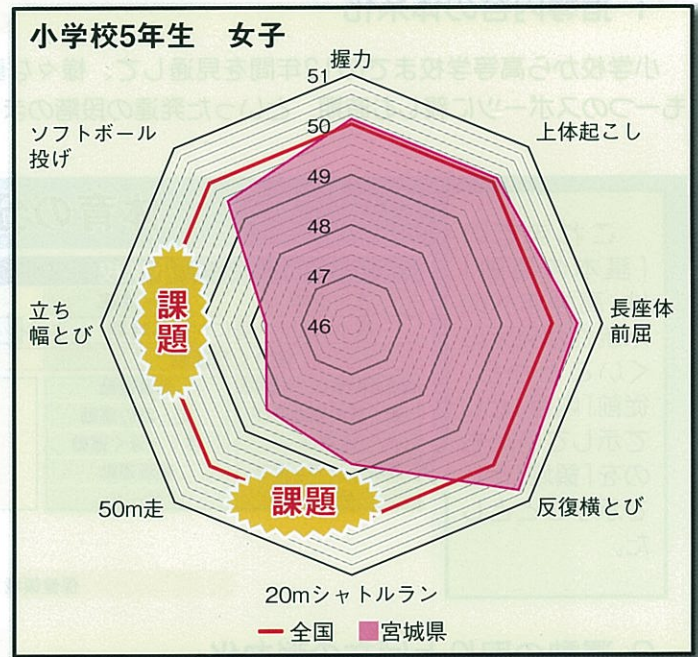
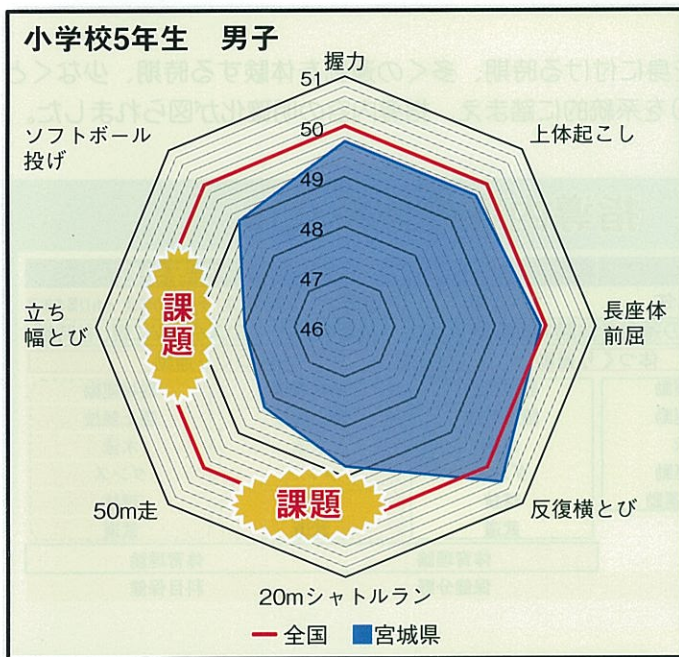
気になる子どもたちの実態は？

平成22年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果によると

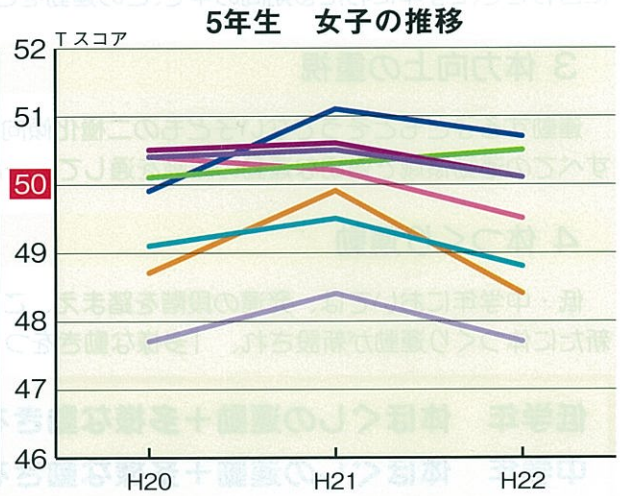
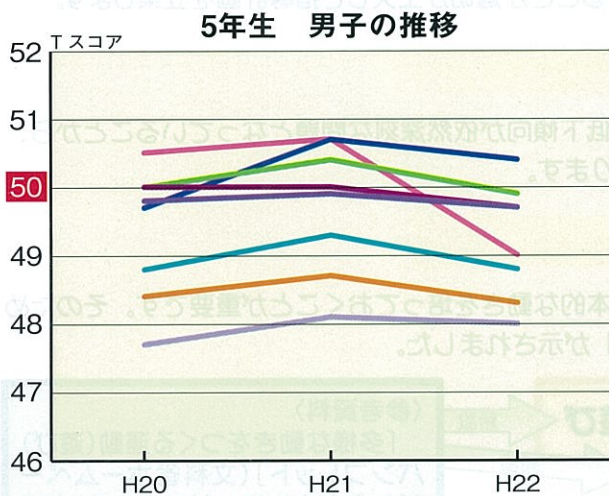
(平成22年12月16日発表 小学5年生と中学2年生の調査 ※今年度は男女とも27%程度の抽出で調査が行われました)

5年男子	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(点)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	ソフトボール投げ(m)
県平均	16.81	19.11	32.49	41.79	48.74	9.53	149.41	25.18
全国平均	16.91	19.28	32.56	41.47	51.29	9.38	153.44	25.26
宮城県Tスコア	49.7	49.7	49.9	50.4	48.8	48.3	48.0	49.0

5年女子	握力(kg)	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	反復横とび(点)	20mシャトルラン(回)	50m走(秒)	立ち幅とび(cm)	ソフトボール投げ(m)
県平均	16.40	17.81	37.18	39.64	37.68	9.78	140.63	14.33
全国平均	16.37	17.74	36.74	39.17	39.65	9.65	145.20	14.58
宮城県Tスコア	50.1	50.1	50.5	50.7	48.8	48.4	47.7	49.5



反復横とびは男女とも全国平均を超える傾向が認められますが、落ち込みの目立つ種目も多く、立ち幅とび、50m走、20mシャトルランは男女とも課題となりました。



女子の長座体前屈は、全国平均値を表すTスコア50を越えて推移していることが認められますが、逆に全国平均を割り込んで低下傾向を示す項目が目立ちます。

特に、体重を移動させる種目が落ち込んでいます。

生活習慣も重要です！

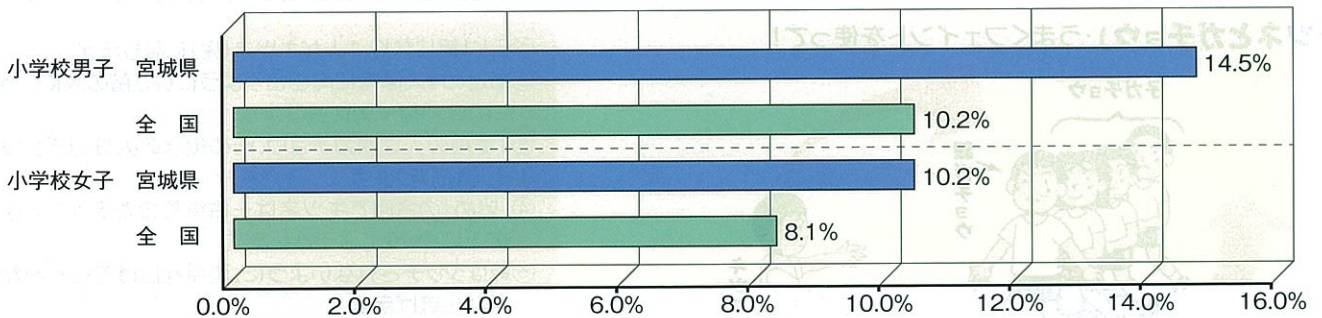
体格

小学校 5年男子	身長(cm)		体重(kg)		座高(cm)	
	平均値	Tスコア	平均値	Tスコア	平均値	Tスコア
全国	138.76	50.0	34.07	50.0	74.87	50.0
宮城県	139.27	50.8	35.27	51.7	75.14	50.8

小学校 5年女子	身長(cm)		体重(kg)		座高(cm)	
	平均値	Tスコア	平均値	Tスコア	平均値	Tスコア
全国	140.17	50.0	34.13	50.0	75.87	50.0
宮城県	140.47	50.4	34.91	51.1	76.05	50.5

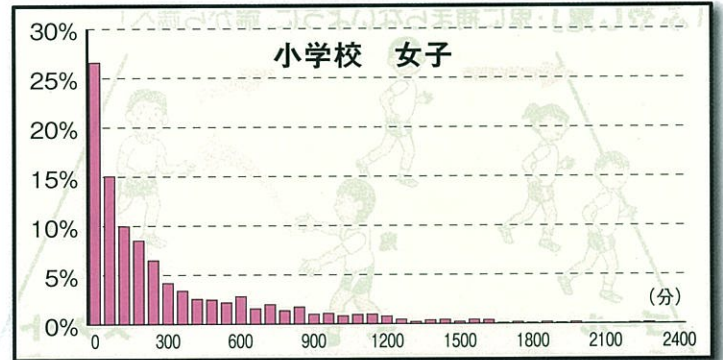
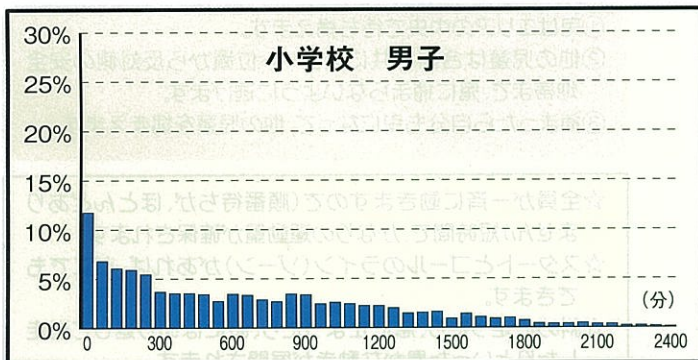
男女とも体格は全国平均を上回り、肥満出現率も高いようです。体力・運動能力の向上には、肥満対策を含めた基本的な生活習慣の確立も重要です。

肥満化傾向児の状況



運動への取組は？

1週間の総運動時間（体育の時間を除く）の分布



総運動時間が60分に満たない、つまり、ほとんど運動しない児童は、男子で10人に1人以上、女子では4人に1人以上の割合です。

体力・運動能力の向上のためには!!

外遊びのすすめ

教科体育での工夫

家庭での取組

特別活動での工夫

地域との連携

そこで

等々

体力・運動能力の向上のためには、体力・運動能力調査結果から導き出された自校の課題を検証し、その解決に向けた適切な運動内容を選定して指導計画にしっかりと位置づけることが必要です。そして、選定した運動内容を、体育の授業における補助運動等に活かし、継続的に実施していくことが有効でしょう。更には、その内容が学年の発達段階等を考慮し、単純なトレーニングとならぬようにして、児童が楽しく、思い切り取り組めるように工夫することが大切です。

今回は、「瞬発力・敏しょう性」を養う補助運動例を紹介します!

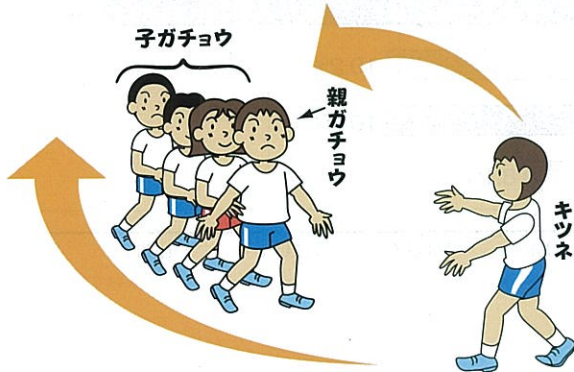
「ネコとネズミ」・スタートが勝負です!



- ①鬼ごっこの要領でスタートダッシュから追いかけてこを楽しく行います。(スタートの姿勢は体育座り、長座、仰向け等様々な形から行います)
- ②1m程度の間隔で線に沿って二列に並び、片方の列をネコ、もう一方をネズミの列とします。
- ③指揮者が合図で呼んだ方(例「ネ、ネ、ネ、ネコ」と言ったら、ネコが逃げ、他方(ネズミ)が追いかけます。
- ④決められた安全地帯まで走ります。
- ⑤逃げ切るか、途中で捕まるかで勝敗が決まります。

☆様々な体勢から逃げたり追いかけてたりすることで、楽しみながら機敏な動きと瞬発力が養われます。
 ☆走るのが苦手な児童も、ハンディ(連続して負けてしまった児童は相手を自分の望む姿勢からスタートさせられる等)を与えることで、意欲を高めさせることができます。

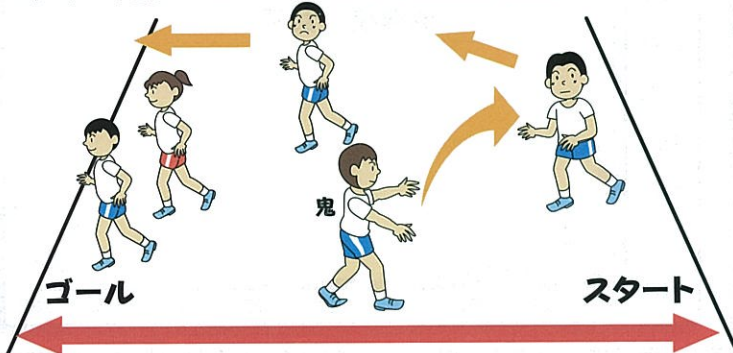
「キツネとガチョウ」・うまくフェイントを使って!



- ①5人1組になり、1人がキツネ(鬼)になります。
- ②あとの4人は鬼に向き合うようにして前の人にしっかりとつかまり縦一列に並びます。
- ③1番前の人は親ガチョウ、その後ろの人はガチョウの子どもになります。
- ④「始め」の合図でキツネは一番後ろのガチョウの子どもの人にタッチしようとしています。
- ⑤親はタッチされないように、両手を広げて後ろをかばいながら逃げます。

☆左右への機敏な切り返しが連続する運動量豊富なゲームで、仲間との一体感も高まります。

「ふやし鬼」・鬼に捕まらないように、端から端へ!



- ①鬼はエリアの中央で待ち構えます。
- ②他の児童は合図と共にスタート位置から反対側の安全地帯まで、鬼に捕まらないように逃げます。
- ③捕まったら自分も鬼になって、他の児童を捕まえます。

☆全員が一斉に動きますので(順番待ちが、ほとんどありません)短時間で、かなりの運動量が確保されます。
 ☆スタートとゴールのライン(ゾーン)があれば、どこでもできます。
 ☆斜めに走ったり、急に止まったり、時には切り返して逆走したりといった豊かな動きが展開されます。

「みやぎっ子!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付済み!
- ☆宮城県スポーツ健康課ホームページからいつでもダウンロードできます!



【四股(しこ)の動き】

お知らせ

「みやぎっ子!元気アップ通信」のNo.1~No.5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。

「みやぎっ子!元気アップ通信」の問い合わせ先

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