

# みやぎっ子!元気アップ通信

2016年5月  
第16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ください。

**運動シーズン到来! 子どもたちに毎日の成長を実感させよう!**  
さて、我らがみやぎっ子の体力・運動能力はいかに…?!

## 平成27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27年度と平成26年度(前年度)との結果を比較してみると…

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	+		-	+		+		+		+			+					-
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。 **-** は明らかに低下した測定項目。  
・ 空欄は、有意な差が認められなかった測定項目。

小 学 校	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 向上種目の割合よりも低下種目の割合が高くなっている。</li> <li>・ 握力、反復横跳びは低下している学年が多い。</li> <li>・ 長座体前屈、50m走は向上している学年が多い。</li> </ul>
-------	--

**+** 加えることの…

平成27年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果  
(小5児童・中2生徒対象の悉皆調査)

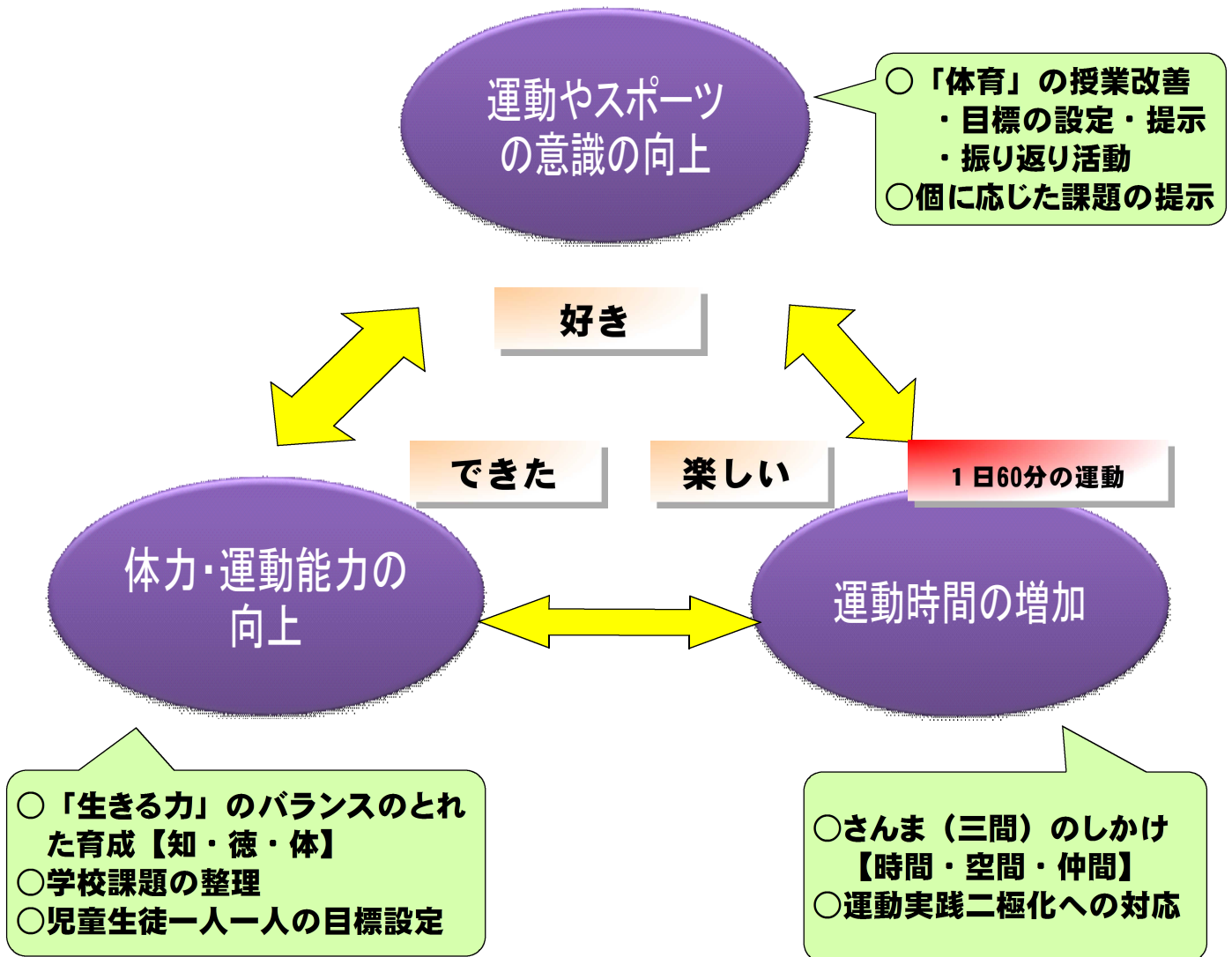
【小学校 体力合計点の全国順位 男子…42位, 女子…37位】



**我らがみやぎっ子の体力水準は依然として低いまま、改善傾向にない!!**

# 我らがみやぎっ子にたくさんの『できた! 楽しい! 好き!』という思いを...

運動やスポーツに対する「できた・楽しい・好き」という意識を高め、運動の日常化を図ることによって運動時間を増やし、結果として体力・運動能力を向上させることが大切です。



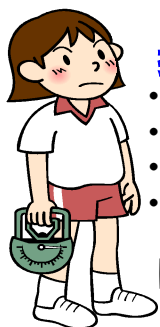
**学校全体での組織的な運動実践を!**

\* 宮城県小・中・高等学校体力・運動能力調査報告書では、小学校において昨年度より PDCA に基づいた各校の実践を報告いただくよう、様式を変更しております。体育主任を中心として学校全体での組織的な取組によって、明日のみやぎを担う子どもたちの体力・運動能力の向上にご協力ください。

# 我らがみやぎっ子に、成長を実感させよう！

## 平成28年度 **スポーツテスト** の実施に向けて

### 事前の準備と練習を！



#### 握力

- ・握力計は定期的に点検をする。
- ・右→左と行い，時間をあけて2回目を実施する。
- ・右，左のそれぞれよい方の記録の平均をとる。(kg未満は四捨五入)
- ・児童生徒の掌のサイズに応じて適切に握り幅を調節する。  
(人差し指の第2関節が直角になるように)

#### 【日常の取組】

- ・ゲーパ―運動など継続的に取り入れましょう。
- ・掃除や給食時間等で雑巾絞りなど日常的に行わせましょう。

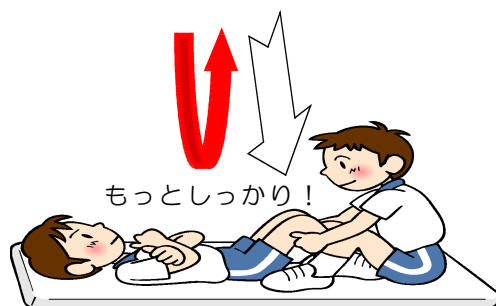


#### 長座体前屈

- ・上靴は脱いで実施する。
- ・息をはきながら，ゆっくり行わせる。

#### 【日常の取組】

- ・体育の時間や家庭において，継続的に様々なストレッチ運動を行わせましょう。

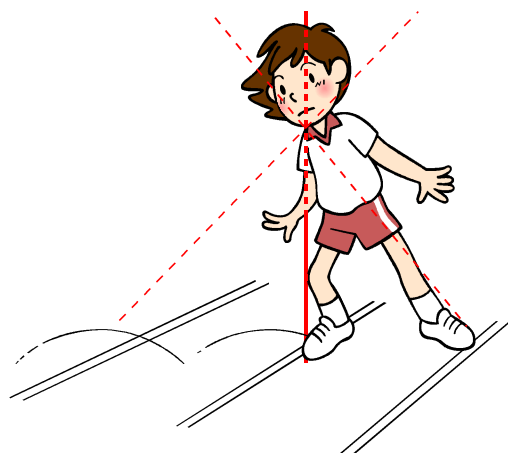


#### 上体起こし

- ・補助者は被験者の膝の裏を抱えるようにし，被験者の下半身が動かないようしっかり補助する。

#### 【日常の取組】

- ・補強運動に，腹筋運動等を取り入れましょう。
- ・いすに座った状態で両足を床と平行になるまで上げ，10秒キープするなど教室でもできる運動を取り入れてみましょう。

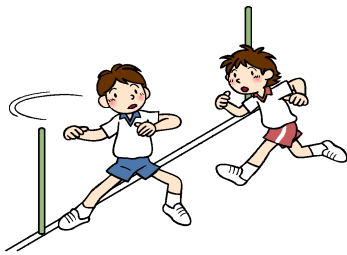


#### 反復横跳び

- ・安全確保のため，必ず上靴を履いた状態で実施させる。また，上靴の底面のほこりを濡れ雑巾等でしっかり拭き取り，滑らない状態で行う。
- ・飛び跳ねない。ラインに触ればよい。

#### 【日常の取組】

- ・体育館やホールに1m間隔のラインテープをはり，いつでも動作練習ができる環境を整えましょう。



## 20mシャトルラン

- ・1回目に到着できなくても、次の回で規定音楽内に到着できれば、テストを続けさせる。
- ・目標をもたせて、励ましながら取り組ませる。

### 【日常の取組】

- ・マラソンカード等を使用し、継続的に走運動に取り組ませましょう。



## 50m走

- ・風向きを考えるなど、より好条件で実施できるように、スタート位置を変更するなど臨機応変に対応する。

### 【日常の取組】

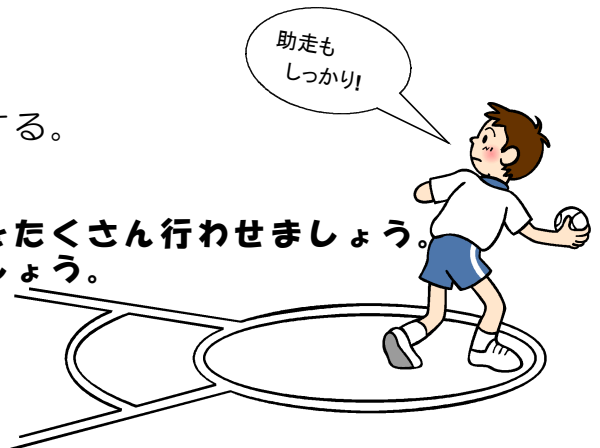
- ・短い距離のダッシュを繰り返し行わせましょう。
- ・長座や、うつぶせ等、スタートの姿勢を変えて、変形ダッシュを行わせましょう。

## ソフトボール投げ

- ・指定されたボールを使用する。
- ・山（縫い目の模様）のあるボールを使用する。

### 【日常の取組】

- ・動作指導を十分に行いましょう。
- ・丸めた新聞紙を投げるなど、投げる活動をたくさん行わせましょう。
- ・的当てなど、目標をもって取り組ませましょう。

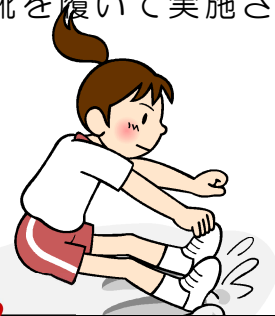


## 立ち幅跳び

- ・可能な限り、ロングマットを使用し、壁の圧迫感等を感じさせないように実施する。
- ・靴下での実施は踏切時滑ってしまうことから、上靴を履いて実施させる。

### 【日常の取組】

- ・膝や腕のふりなどの動作指導を行いましょう。
- ・体育の時間に、なわ跳びや連続タイヤ跳び等の「跳の運動」を可能な限り取り入れましょう。
- ・膝を胸に引きあげる高いジャンプや、正座からジャンプをして立ち上がるなど、工夫した跳運動を取り入れましょう。



**全力の記録を!**

\*詳しくは、4月に行われた「子どもの体力・運動能力向上に関する講習会」を受講された各校の先生からの伝講資料を参照ください。

『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

TEL 022-211-3667 FAX 022-211-3796 MAIL: supokenga@pref.miyagi.jp

～スポーツを通して 活力と絆のある みやぎを創ろう～

