

# みやぎっ子！元気アップ通信

2013. 1

第9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。

第8号に続きまして今回も、各学校から報告いただきました課題解決の具体策を紹介させていただきます。ほんの一部しか紹介できませんが、組織ぐるみの取組や施設・設備の工夫など、アイデアいっぱいの取組が多数報告されております。また、朝や業間の体育的活動を行っている学校や行おうと予定する学校が大変多いことも分かりました。

各学校のこのような熱心な働きかけが、組織的、継続的にこれからも行われることで、宮城の子どもたちの豊かなスポーツライフの基礎が定着していくものと確信しております。

## 【大河原教育事務所】

〈桜小〉

・校庭でキャッチボールが自由に行えるよう、安全で柔らかいボールを50個程度準備する。

〈船岡小〉

・通年のマラソン運動とともに、持久走大会前の一カ月は業間のボール運動を禁止し、全校で校庭を走り体力の向上を図る。

〈宮小〉

・「朝のキラリタイム」と称した全校での運動機会を設定し、ラジオ体操・元気アップエクササイズ・マラソン・なわとびなどを、学校行事や季節を考慮しながら内容を組み換えて実践している。水～金の3日間で、雨天でなければ原則校庭で行う。



## 【仙台教育事務所】

〈多賀城東小〉

・今後体育委員会と連携し、2学期には学校全体での持久走会、3学期には、クラス対抗のなわとび会を行い、改善に努めていく。

〈ゆりが丘小〉

・雲梯や登り棒などの遊具を使用した運動カードを作成し、握力を高める運動を推奨することとした。

〈増田西小〉

・各学級の体育の補助運動の中で、校庭2周、体育館5分間走、さらにボールにぎりや普段の清掃活動において、雑巾しぼりに力を入れ、取り組ませることとした。



## 【北部教育事務所】

〈西小野田小〉

・毎週水曜日の業間時間を使って5分間、校庭のトラックを走る運動に取り組んでいる。また、今後は冬期間に体育館で短なわを5分間跳ぶ運動を実施し、体力の向上を目指す。

〈宮沢小〉

・校庭には、投てきやバスケットゴール、サッカーゴール、一輪車補助ポール、逆上がり補助器、跳びタイヤ等があり、教科体育と生活体育による体力づくりに努めている。また、年間を通して週2回の業間マラソン(4～11月)、業間縄跳び(12～3月)を全児童と教職員で実施している。

〈古川三小〉

・9月より放課後に校庭を開放(それまでは放課後はすぐに下校)した。また、金曜日に「ノーボールデー」を設定し、リレーや鬼遊びなど、様々な運動ができるようにした。

## 【栗原地域事務所】

〈高清水小〉

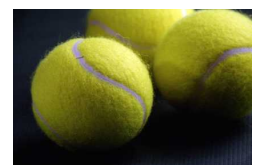
・各クラスにテニスボールをおき、いつでも握れるようにしておく。

〈姫松小〉

・反復横とびや上体起こし、20メートルシャトルランでは、ほとんどの学年が全国平均を上回っている。4月からカードを活用し、休み時間に校庭を走る活動に全校で取り組んだことや、毎月1の付く日を一輪車の日と設定し、全校で一輪車運動にも取り組んできたことが、この結果の要因の一つであると考えられる。

〈鶯沢小〉

・6年生が縦割り班ごとに運動遊びを考え、全校児童と一緒に遊ぶ機会を毎月1回持っていることで、そのことにより、よりよい人間関係づくり・仲間づくりを図るとともに、体を動かすことを習慣化させることで体力の向上を図りたい。



【東部教育事務所】

〈鮎川小〉

・週に2回程度、業間に運動時間を確保し、遊具を使ったサーキットトレーニングを行うことで、運動能力を伸ばしていきたい。

〈大街道小〉

・震災の影響などから体力の低下が予想されたため、学年に応じた体力を高める取り組みを行ってきた。学校としても①サッカー遊びの解禁 ②なわ跳びタイムの創設 ③たてわりで外遊びを行うなどといった取り組みを行い、さらなる体力の増進を図っているところである。

〈渡波小〉

・10月から毎週火・木曜日の業間休み時間に全校で走る時間を設ける。その成果を表すために11月下旬に強脚大会と称し、縦割りのグループごとに長い距離を歩く活動を行う。

【登米地域事務所】

〈北方小〉

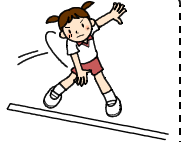
・校庭にドッジボールのコートを常時描いておくなど、運動する環境を整え、遊びを通して投げる動作を身に付けられるようにする。

〈柳津小〉

・学年が上がるにつれ、女子の体力低下が見られる理由としては、外遊びの減少も要因と考えられる。そこで、校庭にドッジボールコート用のラインを常に引いておくなど、外遊びを勧める手立ても講じていきたい。

〈上沼小〉

・日頃から外遊びに親しませるために、学級全員で遊ぶ「学級遊び」の日を設定した。



【南三陸教育事務所】

〈鹿折小〉

・例年は持久走大会前の2週間程度しかマラソンタイムを実施しなかったが、今年度は1ヶ月以上の期間を設けて取り組ませていく。

〈月立小〉

・大なわ跳びを縦割り班で行うようにさせて、運動に対する意欲の喚起と瞬発力の向上を目指していく。

〈松岩小〉

・授業では、導入段階で持久走を取り入れる。具体的には、低学年は2分間、中学年は3分間、高学年は5分間走る活動を取り入れることにした。

【仙台市】

〈作並小〉

・毎週水曜日の20分間を「ランラン☆タイム」とし、業間休みに全校児童と全職員で長距離走に取り組むとともに、外遊びや日常的な運動の推進に対する協力を保護者に呼びかける。

〈東二番町小〉

・毎日の業間活動(1学期:マラソン, 2学期:なわ跳び, サーキット運動)に確実に取り組ませる。

〈片平丁小〉

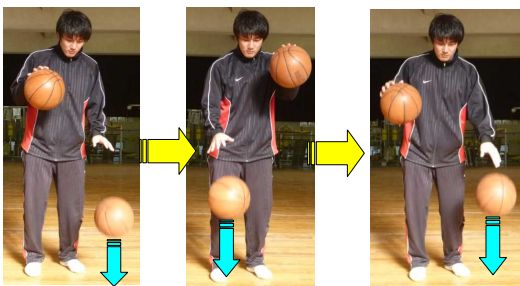
・業間休みを利用したの体力づくり種目(柔軟性, 投げる力, 持久力)の実施。

ここが、PDCAサイクルの出発点であり、今後も具体的、継続的な取組を全校で組織的に図っていただきたいと思えます。

## 狭い場所での運動事例 No.3 冬バージョン

今回も、各学校から課題としてあげられました体力要素の向上に有効と思われる各種の運動例を集めてみましたので、お試し下さい。

### 両手でドリブル (巧緻性)



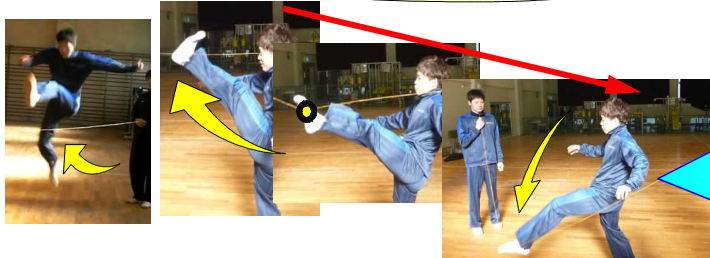
最初は、両手を同じリズムで動かしてドリブルを開始しますが、その後、交互に一定のリズムでドリブルすると長く続けられます。できるようになったら、少しずつ移動してみましょう。

## ビニール袋でリフティング（巧緻性）

大きめのビニール袋に空気を入れてサッカーボールをつくります。そして、ビニール袋を足で蹴って、サッカーのリフティングをします。利き足で蹴ったり、反対の足で蹴ったり、左右の足で交互に蹴ったりします。蹴った後に両手を床に着くなどの動作を加えてみてもおもしろいです。



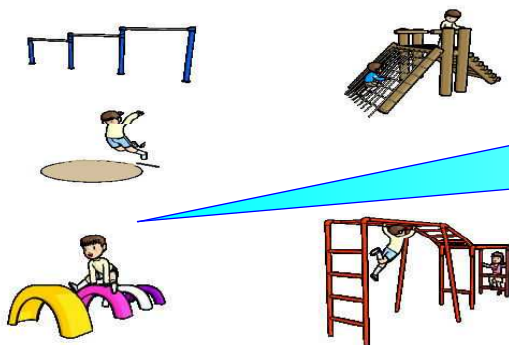
## ゴム跳び（瞬発力, 巧緻性）



ゴムの高さは、足首から始め、次第に高くしていきます。持つ人の腰の高さまでは、ゴムに触れないように跳びます。それ以上は、触れてもよいこととなり、片足をゴムにかけて、ゴムを下に下げて跳んでもかまいません。

## 正座ジャンプ（瞬発力, 巧緻性）

最初はマットを使って取り組みます。正座の姿勢で座り、腕の動きなどを上手に使いながらジャンプして立ちます。上手にできるようになったら、正座の姿勢とジャンプして立つ動きを連続して行うことにもチャレンジしてみましょう。

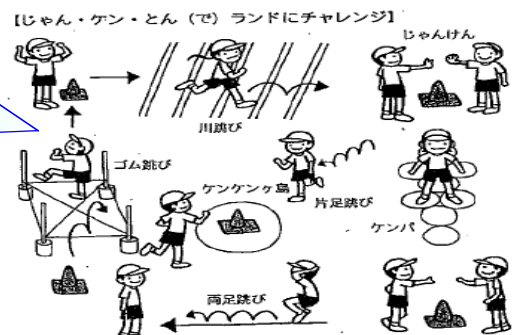


## 遊具サーキット（巧緻性, 全身持久力）

一定のコースに置かれた固定施設, 器械・器具, 地形などを越えながら運動を続けます。自分の目標（距離や時間）を決めて行ったり, 競争したりしても楽しいです。

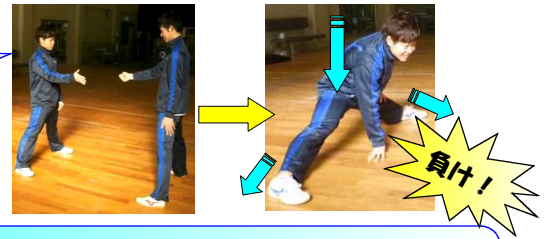
## ジャンケンすごろく（巧緻性, 全身持久力）

カラーコーンのところで、ジャンケンをします。勝ったら次のポイントに進み、負けたらケンケンで中央のコーンまで行って戻ってきます。3周したら「あがり」です。4つのコーナーを高めた体力要素に併せて工夫して設定しましょう。チーム対抗で行うとさらに楽しくなります。

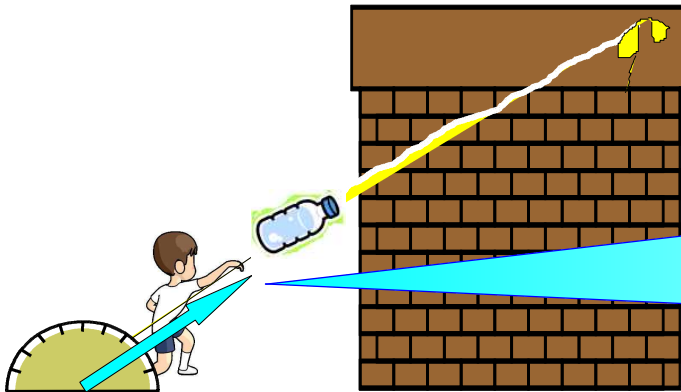


2人で向かいあい、じゃんけんをして、負けたらおひらきおひらきで足を広げていきます。開き方はちょっとずつでOKです。どれだけたくさん開けるか、倒れないようにバランスをとることが大事です。両足をそれ以上開けなくなったり倒れたりしたら終わりです。

## じゃんけんお開き (柔軟性)



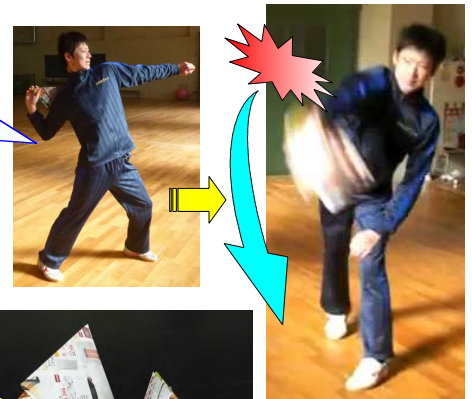
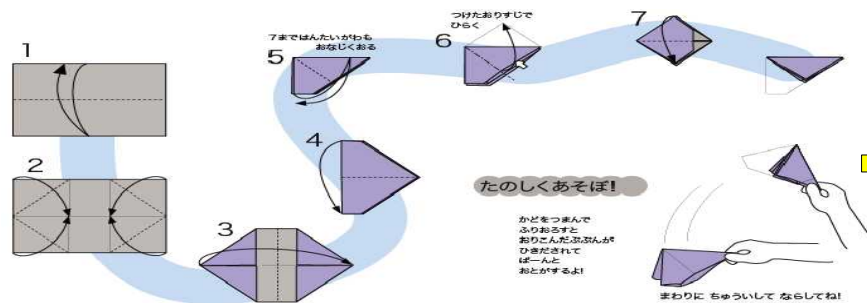
## つつ投げ (投力)



子どもたちの頭の位置くらいから紐を張って、30度から45度程度の角度をつけて向こう端を高い位置に結びつけます。そして紐に筒状のもの(バトンや穴を開けたペットボトルなど)を通し、紐の角度に合わせて遠くまで投げ上げます。投げた物は戻って来ますので、何度でも続けてチャレンジできます。

## かみでっぼう (投力)

新聞紙などで「かみでっぼう」をつくり、よい音になるように工夫して鳴らします。肘や手首の使い方を体で覚えることができ、遊びながら投げるフォームが身に付きます。



でんしょう かみでっぼう

## 『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!

### 4. バレーボール (レシーフ&スパイク)



## お知らせ

『みやぎっこ! 元気アップ通信』のNo.1~No.8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