

みやぎっ子!元氣アップ通信

2009. 5

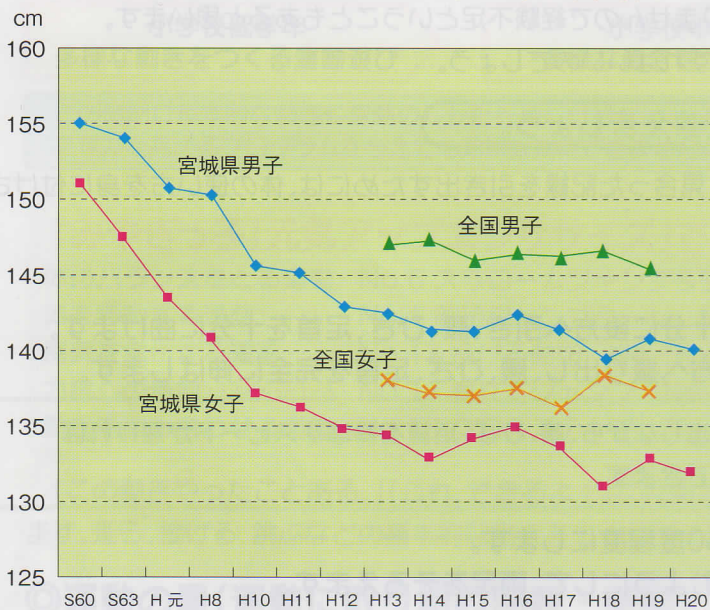
第1号

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」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。

「みやぎの子ども体力・運動能力充実プロジェクト」では、子どもたちに自分の体力について関心を持たせることやしっかり現状を把握して指導資料として活用することを目的として、平成18年度から「新体力テスト」を全員に実施することにしました。その全員実施から3年が経ち、調査結果から宮城の子どものたちの課題が見えてきました。

小学校4年生立ち幅とびの経年変化



左図は、小学校4年生の立ち幅とびの宮城県及び全国平均値の推移です。ここ数年では、下げ止まりが見られますが、はっきりとした回復傾向には至っていないのが現状です。

種目別には、次のような状況です。

○平均値が回復の傾向を示している種目

上体起こし 反復横とび 20mシャトルラン

「握力」や「上体起こし」は、全国平均値を上回る学年も多く、筋力はある程度備わっていることが分かります。

○平均値が回復の傾向を示さない種目

50m走 立ち幅とび ソフトボール投げ

「50m走」「立ち幅とび」は、なかなか向上がみられず、「ソフトボール投げ」などは平均値が下がる学年もみられます。これら、「走る」「跳ぶ」「投げる」という技能を伴う種目に課題があります。

「走る」、「跳ぶ」、「投げる」は、大切な技能！！

子どもたちの体力・運動能力を向上させるためには、日常生活での運動遊びをいかに豊かにするかが重要です。運動に親しみ、楽しむためには、基本的な技能を身に付けることが必要な条件です。そのためには、「走る」、「跳ぶ」、「投げる」など、運動の基本となる動作をしっかり身に付けることが大切になります。

新しい学習指導要領では、「各運動領域において、学習した結果としてより一層の体力向上を図ることができるよう指導の在り方を改善する。」とされており、運動技能の基礎・基本を確実に習得させることが大切です。

子どもたちの、「走っているときの腕の振り方」「ボールの握り方」などをもう一度確認してみましょう。

※宮城県の児童生徒の体力・運動能力の詳細は、スポーツ健康課のHPに掲載しています。

ちょっと心配!

(平成20年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査より)

宮城県の小学生の立ち幅とび

宮城県の小学校5年生の平均値	男子 149.30cm
	女子 141.21cm
全国最高県の平均値	男子 159.44cm
	女子 152.48cm



宮城の子ども課題を克服！！

「立ち幅とび」

立ち幅とびは、跳躍力を測定する種目です。立ち幅とびの記録は、「腕や脚の動きやスピード」や「脚筋力」が記録に影響します。

まずは、うまく跳べない理由を確認してみましょう。

- 筋力が不足している。
- 踏み切るときに腰が引けている。(重心が後ろになっている)
- 腕を使っていない。(跳躍中に腕が体側にある)
- 腰、ひざ、足首の屈曲が足りない。
- 体が垂直に近い状態
- 動きにスピードがない。
- 全力を出していない。

などが考えられます。立ち幅とびの動作は、日常的ではありませんので経験不足ということもあると思います。では、子どもたちを、もっと遠くへ跳ばせるためには、どうすればいいのでしょうか。

その1 しっかりとした「立ち幅とびの動き」を教えましょう。

子どもたちの体格や能力に見合った記録を引き出すためには、体の使い方を身に付けさせることが大切です。



十分に腰、膝、足首が曲がっています

【立ち幅とびのポイント】

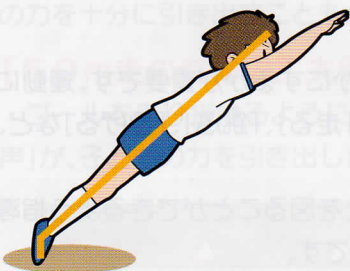
- 1 跳躍前動作で、腕は十分に後方へ引き、腰、ひざ、足首を十分に曲げます。
- 2 踏み切りは、腕を上方へ振り出し、腰、ひざ、足首を完全に伸ばします。

腕を前上方に振り出しながら、腰、ひざ、足首を伸ばすスピードが速ければ遠くへ跳ぶことができます。

- 3 跳躍角度は、40～50度程度にします。
- 4 着地は、前方にかがむようにして、両足をそろえます。

【子どもたちへの声かけ】

- 「大きく腕を振って反動をつけよう」「腰やひざを十分に曲げて力をためよう」
- 「一気に腕を振って、体を伸ばして飛び出そう」
- 「体を伸ばすスピードが大切」「着地は、両足をそろえて」
- 「体を前の方にかがめて着地しよう」



一気に体を伸ばしてジャンプ！

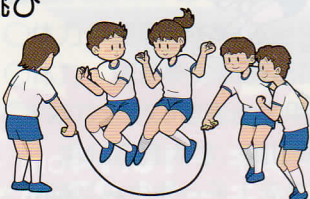
さあ、子どもたちの動きを見てみましょう！！

あまり良くない動き

とても良い動き

その2 腰やひざを使った跳躍運動で、筋力、腕、脚の協調性を養いましょう。

縄跳び



全身を使う縄跳びは、効果的です。工夫して楽しく取り組ませましょう。

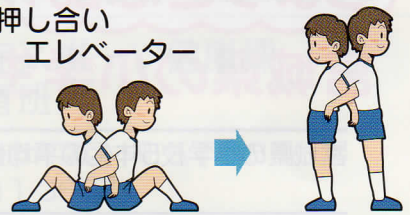
リズムジャンプ



他に
・開脚姿勢
・抱え込み姿勢
など

その場でジャンプ！空中で、いろいろな姿勢をとってみましょう！

押し合いエレベーター



2人で協力して脚を伸ばす力をうまく使って立ち上がりましょう。

連載 『みやぎっ子！元気アップエクササイズ』の活用方法

子どもたちの体力・運動能力の問題は、幼児期にさまざまな遊びや運動の中で自然に培われる動きや運動感覚が十分に習得されていないことが原因と考えられます。体力・運動能力向上は、体育の直接のねらいではありませんが、授業において運動の質(さまざまな身体操作)と量(運動に取り組む回数、時間)をしっかりと確保して、学習の結果として子どもたちの体力を向上させましょう。

◎運動の質(さまざまな身体操作)

新しい学習指導要領の「体づくり運動」では、低学年の『多様な動きをつくる運動遊び』、中学年では「多様な動きをつくる運動」を示して、基本的な動き方を身に付けさせることに重点を置き、高学年での『体力を高める運動』へと学習の系統性を重視しています。

<体づくり運動の系統性>

小学校低学年
多様な動きをつくる運動遊び

小学校中学年
多様な動きをつくる運動

小学校高学年
体力を高める運動

この時期に基本的な動きや運動のしかたを身に付けないと、高学年で体力を高めるプログラムを与えても効果は期待できません。

体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを継続する能力を高めます。

『みやぎっ子！元気アップエクササイズ』で、基本的な動きを身に付けさせましょう！

体のバランスをとる運動・No.6 スラロームジャンプ&ツイスト No.10 バランス No.18 バasketボール
体を移動する運動…… No.1 両足ジャンプターン No.2 8の字ランニング No.5 サッカー
用具を操作する運動…… No.13 投げる動作 No.18 バasketボール
力試しの運動…… No.11 腕立てジャンプ No.12 足打ち
動きを組み合わせる運動・No.15 クロスステップ No.17 サイドステップ

「この動きやったことある。」「これ、できるよ!」これまでの運動経験や運動感覚が、子どもたちの運動意欲を高めます。走る、投げる、跳ぶなどの基本的な動きをエクササイズで身に付けさせましょう。

◎運動の量(運動に取り組む回数・時間)

『みやぎっ子！元気アップエクササイズ』は、音楽に合わせて23の動きを連続して行う全身運動で、十分な運動量があります。

子どもたちは、汗いっぱい!

4分24秒の運動で、全身の筋肉を使い、関節を動かします。終わった時には、汗いっぱいの運動量になるので、準備運動としての効果は抜群です。

息を弾ませてエクササイズ!!

一定の時間継続して運動することで、子どもたちは息を弾ませます。心肺機能を向上させるためには、ある程度心拍数を上げることが必要です。トレーニング効果は十分あります。

繰り返すことで、 運動の質が高まり、 効果がさらにアップ!

繰り返し行うことで、ひとつひとつの動きの質が高まります。動きが大きくなる、関節が伸びる、ジャンプが高くなる、スピードが高まるなど、動きの質が高まると運動としての効果もさらにアップします。子どもたちの持っている力をどんどん引き出してあげましょう。

『みやぎっ子！元気アップエクササイズ』で、動ける体づくりを!

体力・運動能力の向上には、子どもたちが思いきり体を動かして、活発に運動やスポーツをすることが必要です。そのためには、「動ける体づくり」が必要です。この「みやぎっ子！元気アップ通信」では、毎号『みやぎっ子！元気アップエクササイズ』の活用方法や実践例を報告していきます。

『みやぎっ子！元気アップエクササイズ』で、子どもたちが動ける体づくりをしましょう!

平成21年度「新体力テスト」を実施する前に

各学校からのデータを集計すると、どの学年もある種目だけ極端に県平均や全国平均と違う学校があったり、同じ学校でも学年によって大きな差がある場合がありますが、その原因は測定方法や場の設定です。

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、次のような確認をお願いします。

【用具や場の設置について】

- 握力計は正確に作動していますか？ …… 何年か毎に、調整することも必要です。
- 反復横とびの間隔は大丈夫ですか？ …… 新体力テストから1mに変更になっています。(以前は1.2m)
- 50m走の距離は間違いありませんか？ …… メジャーの端が切れていて、距離が違ったという例があります。
- 上体起こしは30秒、反復横とびは20秒です … デジタイマーなどを活用して、正確に！

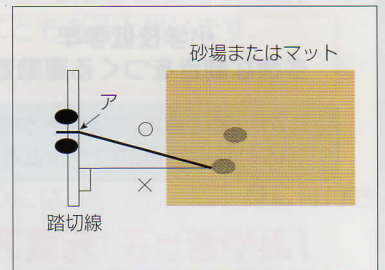
【測定方法について】

今回は、間違いやすい「立ち幅とび」の測定方法について確認します。

まずは、測定する場の設定です。踏切線に両足でまたぐ位置にマーク(図中ア)を付けます。

そのマークと足の痕跡が最も踏切線に近いところを計測します。陸上競技では、足の痕跡と踏切線に垂直の距離を測定しますが、新体力テストの立ち幅とびでは、跳んだ距離を実測しますので、曲がって跳んだら、その距離を測定してください。(図の太線)

体育館にマットを敷いて行う場合、マットの厚さは誤差の範囲としてください。

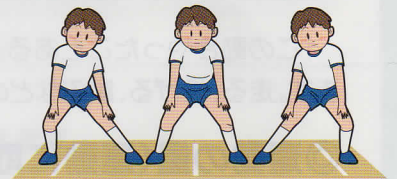


「体力テストの練習をしてもいいのですか？」

次に、よく「体力テストの練習をしてもいいのですか？」という質問を受けます。答えは、「練習してもよい。」です。新体力テストは、それぞれの種目の動きができることを前提としていますので、反復横とびの足の運び方などはしっかり指導して、練習させてください。

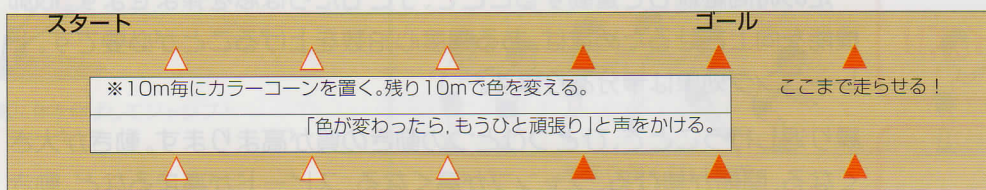
また、走るときや跳ぶときの腕の使い方などは、しっかりした動きを身に付けさせるためには大切なことです。

さらに、やらせっぱなしにしないで、測定場所の工夫や声掛けをしながら、子どもたちの力を十分に引き出すことも大切な指導です。



【50m走の走路の工夫例】

ゴールを走り抜けるように指導する方法の1例です。ラスト10mでの先生の「ひと声」が、子どもの力を引き出します。



次号の予定

- 体力・運動能力調査結果の生かし方
- 体力・運動能力調査記録カードの活用方法
- 「体力測定の意義と活用」
宮城教育大学 前田順一教授
- 連載「みやぎっ子！元気アップエクササイズ」
活用方法②

内容は予定ですので、変更になる場合があります。

『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