

「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。

1 小学生の体力・運動能力 平成22年度を大きく下回る!!

「平成24年度 宮城県小・中・高等学校 体力・運動能力調査」結果から

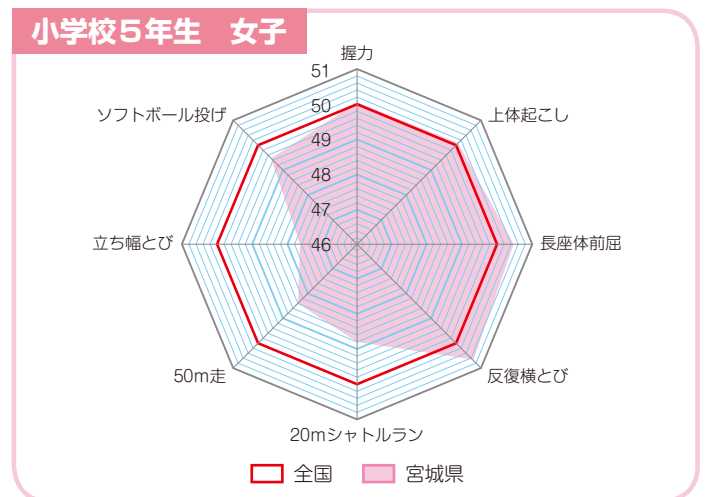
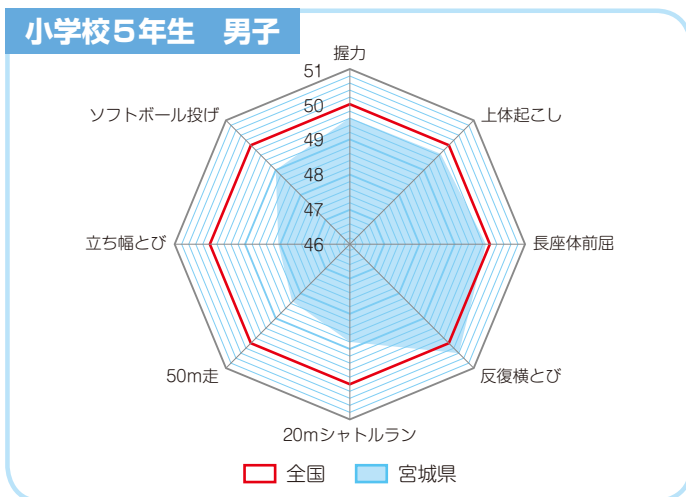
○平成22年度と平成24年度の調査結果の比較（+表示は向上した種目、-表示は低下した種目）

区分		握力		上体起こし		長座体前屈		反復横とび		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		+		+		+	+	+	+			+	+	+	+	+	+	+

2 立ち幅跳び、シャトルランなど全国平均値を下回る!!

「平成24年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」結果(小5)から

○測定種目の宮城県平均値と全国平均値の比較（全国平均値を50として比較）



狭い場所でも、手軽にできる『跳運動』!!

いろいろな運動遊びの紹介

今回の元気アップ通信では、震災により運動場に制限がある学校においても、狭い場所でも手軽にでき、さらに適度な運動強度がある、いろいろな運動遊びについて紹介します。

また、宮城県の児童は反復横跳びや、立ち幅跳び、シャトルランなど、自分の体を移動させる種目が低下傾向にあります。そこで、今回は跳躍系の運動を中心に瞬発力や巧緻性等を高めるような運動を中心に紹介します。体育の授業や休み時間に子どもたちに挑戦させてみてください。

1 なわを使わない連続ジャンプに挑戦

(1) 手軽にジャンプ (ケンケンパー)

昔は校庭や庭先に円を描いて遊んでいたケンケンパー。

ケンステップなどの用具を使って楽しく運動させましょう。(ドンじゃんけんなどのゲーム性をもたせると楽しいですね)

ケンステップの置き方などをいろいろアレンジすることで運動強度も変化してきます。



(2) 上手に跳び越せ!!

二人一組になり、一人は長座の姿勢で座ります。もう一人は、座っている友だちの脚をまたぐようにして立ち、二人で声を掛け合いながら、立っている友だちはジャンプします。同じタイミングで、座っている友だちは足を開きます。開脚の中に足を閉じて立つ姿勢になります。これをどんどん繰り返します。

上手になったら声を出さずに、アイコンタクトで挑戦させてみてください。

「みーぎ」「ひだり」「みぎ」「ひだり」「みぎ」
「まーえ」「うしろ」「まえ」「うしろ」「まえ」



縦列の場合…左右跳び



並列の場合…前後跳び

「トントン」(2跳躍)「トントン」(2跳躍)「トン」(1跳躍)「トン」(1跳躍)「トントン」(2跳躍)のリズムで一本のラインを前後や左右にまたぐように跳び、最後の「トントン」で時計回りに90度、体の向きを変えます。最後は元の向きに戻ってきます。

最初は一人で、慣れてきたらペアやグループで肩をおいたり、手をつないだりして行わせてもいいですね。

2 短なわを使った二人跳びに挑戦

一回旋三跳躍

一回旋二跳躍（トントン）のリズムで跳んでいる友だちのなわに、斜め前方（正面でなく）からタイミングよく入ります。また、前からできたら、後ろからも挑戦させてみてください。

この運動は、長なわ跳び運動の動きにつながります。

このリズムで様々な二人跳びを工夫すると楽しいです。



3 短なわを使ったグループ跳びに挑戦

一回旋二跳躍（友だちを入れよう）

3人から5人くらいが横一列に片手間隔くらいで並びます。なわを跳ぶ友だちは列と対面になり、一回旋二跳躍（トントン）のリズムでなわ跳びを始めます。列に並んでいる友だちも同じリズムで跳び続けます。なわを持っている友だちはタイミングよく横にスライドしながら、列になっている友だちを自分のなわに入れていきます。

往復できるように挑戦させてみてください。



4 長なわに挑戦

跳ばずにくぐれ!!



長なわを回します。はじめは一人で、なわに引っかけないように、走り抜けます。全員がタイミングよく抜けられるようになったら、ペアやグループでタイミングを合わせて走り抜けます。

目標回数を決めて取り組むと、一生懸命走り、心拍数も上がり、運動量も確保できます。

低学年においては、長なわ八の字跳びのなわに入るタイミングをつかむ練習にもなります。

体育の時間をきっかけに、運動する楽しさを味わわせ、よりよい運動習慣を身に付け、県内どの学校でも子どもたちが笑顔で運動する姿を目指して、『チーム宮城』で体力向上に取り組んでいきましょう!!

みやぎっ子！元氣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！
- ☆ 運動強度は全体でもメッツ！工夫された動きがたくさんあります！

バレーボールの動作に触れながら楽しく体を動かします。スパイク動作はリズムカルにジャンプ!!



※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。

4月16日、17日に行われた「子どもの体力・運動能力向上に関する講習会」では、県内の体育主任の先生方に元氣アップエクササイズの講習を行いました。先生方も息を弾ませ、楽しくエクササイズに取り組みました。



県内小学校の「みやぎっ子！元氣アップエクササイズ」の活動事例

県内の小学校では、「みやぎっ子！元氣アップエクササイズ」を活用して体力向上に取り組んでいる学校がたくさんあります。今回はその中で2校の実践を紹介します。

A 登米市立米川小学校の実践

運動会の表現運動の発表や朝運動のウォーミングアップに取り入れる等、全校で取り組む体制を整えています。現在では、業前マラソンの準備運動、水泳でのアクアビクス、体育の準備運動など、自校の体操としてすっかり定着してきています。業前運動や体育の準備運動に取り入れた当初、息があがっていた子どもたちも、回を重ねるごとに楽々となすようになり、体力的にも持久力の向上が見られました。また、アクアビクスを取り入れたことで、水泳に苦手意識をもっていた子どもたちが、積極的に水に親しめるようになってきました。



B 柴田町立槻木小学校の実践

槻木小学校では、児童の体力向上に向け、業間休みに全校児童が一斉に校庭を走ったり、縄跳びを行ったりしていますが、その準備運動として「みやぎっ子！元氣アップエクササイズ」を取り入れています。その際、運動委員会が各クラスの前に立って、見本となって活動しています。

☆ 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！

お知らせ

『みやぎっ子！元氣アップ通信』のNo.1～No.9はスポーツ健康課のホームページに掲載しています。様々な運動を紹介していますので御活用ください。

『みやぎっ子！元氣アップ通信』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