

# みやぎっ子!元気アップ通信

2018年5月  
第24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!

### 平成29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29年度と平成28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		シャトルラン		持久走		50 m 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>・低学年の多くの種目で低下が見られた。</li> <li>・上体起こしで向上した学年が多く見られた。</li> <li>・4年生男女においての種目で向上が見られた。</li> </ul>
-------	--

**+** 加えることの...

### 平成29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…33位, 女子…37位】

(H28 38位 32位)



運動機会の確保と、やる気を引き出す体育の授業づくりに取り組んでいきましょう!!

→詳細については、「平成29年度宮城県小・中・高等学校児童生徒体力・運動能力調査 全国体力・運動能力、運動習慣等調査 学校保健関係調査 報告書」をご覧ください。

～「未来を担うみやぎっ子」体力向上キャンペーン～ webなわ跳び広場

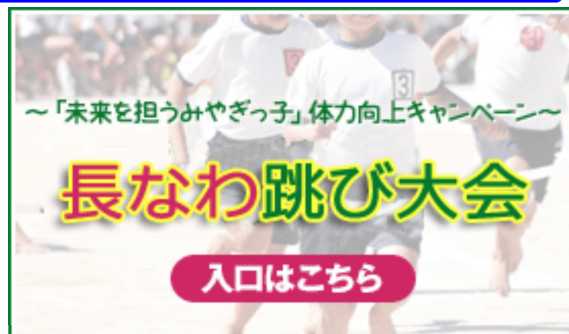
H29長なわ跳び後期大会 参加校 156校  
 参加チーム数 898チーム  
 H29短なわ跳び後期大会 参加のべ人数 960人

おめでとう！ 総合記録上位校

順位	学校名	チーム名	記録
1位	塩竈市立玉川小学校	～絆～伝説の6年1組	492回
2位	塩竈市立玉川小学校	玉小6年2組	486回
3位	塩竈市立玉川小学校	玉川小学校5年2組	443回
4位	登米市立西郷小学校	もっこりーず	442回
5位	瀬谷町立麓岳白山小学校	巨人とゆかいな小人軍団	402回

たくさんの学校からのエントリー，ありがとうございました。  
 参加いただいた児童の皆さん，先生方，御協力いただいた保護者の皆様に心より感謝申し上げます。

学年別，表彰の様子もご覧ください。



平成30年度前期大会，絶賛開催中！

平成30年5月22日（火）～7月11日（水）

上記日程により，平成30年度前期大会を開催します。学校ID及びパスワードについては，新たに各校あてにお送りしておりますのでご確認ください。体力・運動能力向上に向けた取組のツールとして，参加をお待ちしています。

<http://miyagi-powerup.jp/strength/>

『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.lg.jp  
 ～スポーツを通して 活力と絆のある みやぎを創ろう～





# 学年別 部門共通記録上位校

6 年 生	
1 位	塩竈市立玉川小学校 1 組
2 位	塩竈市立玉川小学校 2 組
3 位	仙台市立岡田小学校
5 年 生	
1 位	塩竈市立玉川小学校 2 組
2 位	登米市立西郷小学校
3 位	気仙沼市立大谷小学校
4 年 生	
1 位	涌谷町立篁岳白山小学校
2 位	仙台市立南材木町小学校
3 位	塩竈市立玉川小学校
3 年 生	
1 位	登米市立米川小学校
2 位	登米市立南方小学校
3 位	登米市立錦織小学校
2 年 生	
1 位	登米市立米川小学校
2 位	亘理町立亘理小学校
3 位	仙台市立錦ヶ丘小学校
1 年 生	
1 位	登米市立米川小学校
2 位	名取市立高館小学校
3 位	松島町立松島第二小学校
混 合 学 年	
1 位	大崎市立志田小学校
2 位	登米市立米川小学校
3 位	大崎市立志田小学校

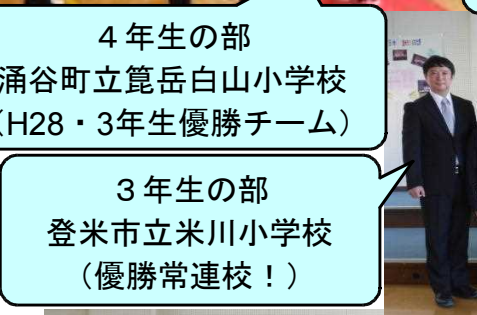
各学年優勝校へ訪問し、賞状授与の様子です。  
 年度末のお忙しい中、ご対応ありがとうございました。  
 子供たちの笑顔のまぶしいこと、まぶしいこと！  
 本当におめでとう！



6年生の部  
 塩竈市立玉川小学校  
 なんと！前後期大会  
 連続3連覇!!  
 すごすぎる…。



5年生の部  
 塩竈市立玉川小学校（総合3位）



4年生の部  
 涌谷町立篁岳白山小学校  
 (H28・3年生優勝チーム)



3年生の部  
 登米市立米川小学校  
 (優勝常連校！)



2年生の部  
 登米市立米川小学校  
 (優勝常連校！)



1年生の部  
 登米市立米川小学校（優勝常連校！）



混合学年の部 大崎市立志田小学校  
 (なんと！3位も志田小学校)

清元次長と  
 ハイ！チーズ!!

事前の準備と練習を！

# 平成30年度体力・運動能力調査の実施に向けて

体力・運動能力調査の練習をしてもいいのですか？

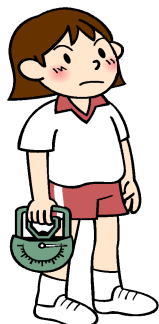
答えは…

問題ありません。

スポーツテストは、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。反復横とびの足の運び方などはしっかりと指導し、練習して実施しましょう。また、走るときやとぶときの腕の使い方を練習することは、合理的な動きを身に付けることに繋がっています。決して「試験」ではありません。子どもたちの「最大限の力」を正しく測定することが大切です。

各学校においては、子どもたちの「最大限の力」を正確に測定できたかどうか、ぜひとも記録等の確認を提出前に改めてお願いします。

スポーツテストを、成長を実感できる機会としていきたいものです。



## 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】

- ・グーパー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。

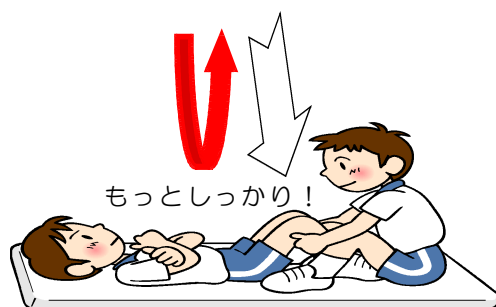


## 長座体前屈

- ・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。

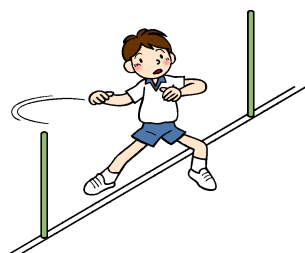


## 上体起こし

- ・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。

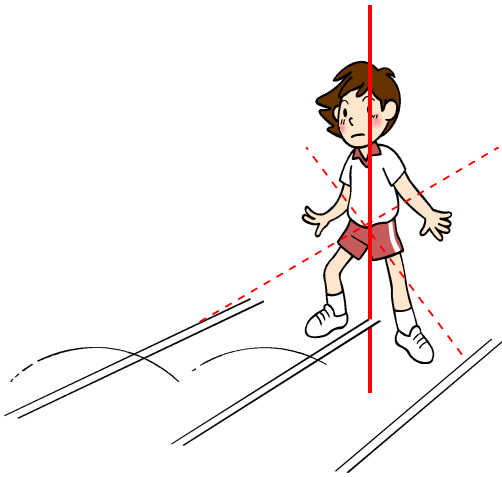


## 20mシャトルラン

- ・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。

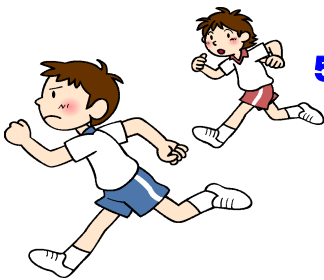


### 反復横跳び

- ・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。



### 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】

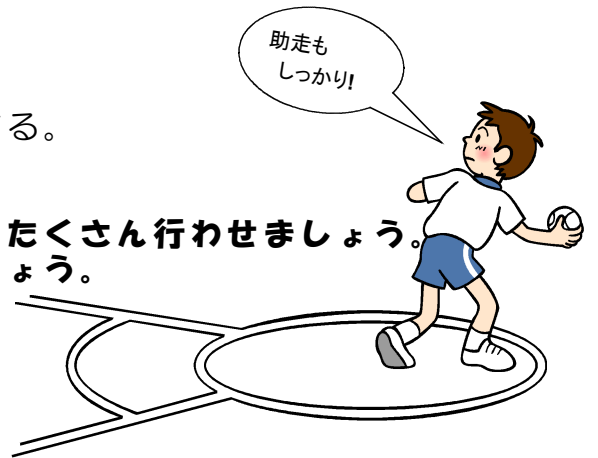
- ・短い距離のダッシュを繰り返し行わせましょう。
- ・長座や、うつぶせ等、スタートの姿勢を変えて、変形ダッシュを行わせましょう。

### 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。

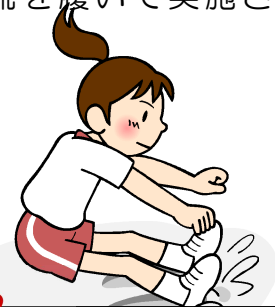


### 立ち幅跳び

- ・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!**