

いつでも  
どこでも  
みんなと

# 体育

令和5年2月末 体育科教諭

## ～新体力テストの結果について～

### 【全学年8種目を行いました】

本年度も、体育の授業の中で8種目を、計画的に測定を行いました。

5・8年生の記録は、「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の対象となっています。

測定結果を子ども達に渡しましたので、自分の体力や健康の状態を確認し、ご家庭における運動・生活習慣の改善に活用してください。

### 【体力ってなに？】

ずばり、筋肉、神経、心臓など、体を動かす力のことです。

体力は健康に欠かせない力です。体力があると病気にもかかりにくくなるだけでなく、物事にしっかり取り組めるようになるので心にゆとりができ、心身ともに健康になる作用があります。

### 【なぜテストをするの？】

大空学園では「新体力テスト」を行い、子ども達の体力の変化を記録しています。

毎年同じ8種目を測ります。どの力が不足しているのかチェックして、バランスのよい体力づくりに役立てていきます。



#### 握力

にぎる力

全身を動かしたり

力をいっぱい出す運動を  
すると握力がつきます。

#### 上体起こし

おなかの筋力

体を支えるのに

とても重要です。



#### 反復横とび

すばやく動作を  
くり返す能力



転びそうになっても、すぐに動けるなど  
自分の体をコントロールする力です。

#### 50m走

走る力

どんなスポーツでも  
走る力は基本です。



#### 立ち幅とび

とぶ力・瞬発力

瞬発力は「筋パワー」ともいい、

力強さと、力を出すタイミングの両方が  
大事になってきます。

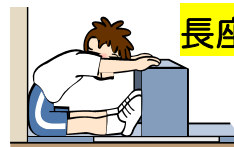


#### 長座体前屈

柔軟性

体がかたいとケガを  
しやすくなります。

意識的にほぐしたり使ったり  
することで、関節の動きがよくな  
ります。



#### 20mシャトルラン 全身持久力

音に合わせて走ります。音はだんだんと速くなります。  
ねばり強く動き続ける体力が大事です。



#### ソフトボール投げ(前期) 運動を調整する力

上手な身のこなしができて、全身の力を  
ボールに伝えるように投げます。

#### ハンドボール投げ(後期)



## 【大空学園の新体力テストの結果より】

本年度の新体力テストの結果を、学校平均と全国平均で比較しました。5・8年生は、本年度実施された「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果と比較しています。それ以外の学年は、令和3年度の記録と比較しています。

※ 握力は、左右の平均値となります。

※ 20mシャトルランは、強度の高い運動ですので、1～3年生につきましては、学年ごとに目標回数を定め、それ以上は走らせておりません。

○1～6年生 男女とも総合評価（合計）で全国平均を上回りました。

○7～9年生 全国平均を超える種目、または近い種目が増えてきています。反面、長座体前屈など柔軟性を測定する種目が平均値を大きく下回っています。

## 柔軟性は大事！

### 成長期とは？

成長期とは、急激に身長が伸びて、体つきが変わってくる期間を言います。個人差はありますが、平均で男子が11歳半、女子が10歳ころから始まります。

### 成長期と柔軟性

筋肉は骨についています。成長期に身長はどんどん伸びますが、筋肉は骨と一緒に長くなるわけではないので、骨の成長に筋肉が追いつかず引き伸ばされてしまいます。伸ばされた筋肉はびんびんに張った状態になり硬くなります。そうして柔軟性のない硬い体になります。

### 柔軟性とケガの関係

柔軟性がなく、硬いとケガを起しやすくなります。例をあげると

・柔軟性がなく伸ばされている筋肉がついている骨のところが、さらに引っ張られ、ストレスがかかり、その部分に痛みが出たり、骨が欠けてしまったりすることがあります。（剥離骨折など）

・すでに伸ばされた状態の筋肉が、運動の中で思い切り動かされることで過度に伸ばされ筋肉自体が損傷してしまうことがあります。（肉離れなど）

どうすればいいのでしょうか？

上記のように、成長期の骨は未熟で、運動によって加わる負荷よりも弱いと考えられています。そのため、成長期では骨に関わる負担の軽減やスポーツ障害の予防のためにも**身体の柔軟性・筋肉の柔軟性が重要**になってきます。**ストレッチ**などを継続的に取り組むことがおすすめです。

柔軟性を高めて、ケガの少ない健康な身体づくりを目指しましょう。

## 教室でもできるストレッチ



## 【大空学園 1 年目の取組を振り返って】

感染拡大防止に伴い学校での活動が制限される中で、「体育の授業の工夫」「子ども達の運動や遊ぶ環境の確保」に学園全体で取り組んできました。

「体育の授業の工夫」では、準備運動の中で体力向上の取組を継続的に行ってきました。縄とびや、柔軟、動物になって楽しく体を動かす運動やサーキットトレーニング等を学年の実態に合わせて取り入れてきました。実技や運動感覚づくりでは、子どもが自分の課題に合った練習の場を選択することで、徐々にできることを増やしていき、やる気と意欲を喚起してきました。ゲーム運動では、少人数・短時間に設定し、一人ひとりの活躍の機会と運動量を増やす工夫をしてきました。

「運動や遊ぶ環境の確保」では、休み時間に使用するグラウンドや体育館を、時間や場所を学年で分け、ボール遊び用のラインを入れる、運動や遊ぶための用具を貸し出す、教員が関わることで、子ども自身が遊び出す環境づくりの実現を目指してきました。

## 【大空学園 2 年目に向けて】

昨年 9 月から雪が降る直前まで行われていた、グラウンドの全面整備、鉄棒、雲梯、砂場などの施設も整いました。

新型コロナウイルス感染症の影響を受け「運動時間の減少」「スクリーンタイムの増加」のため、子どもの「体力低下」が全国的に指摘されています。学園も例外ではありませんが、その中で、体力を向上し、健康な体づくりに向けてできることや工夫するところはたくさんあります。

本年度の実績を改善しながらに、大空学園では「できる＝楽しい＝やる気＝体力アップ！」を目指して、次年度も取り組んでいきたいと思えます。

## 体力テストの風景

体力テストを初めて経験する 1 年生は、4 年生と一緒に「反復横とび」を行いました。

4 年生は、優しく声をかけたり、見本を見せたり、回数を数えたりと大活躍！

1 年生も、安心して取り組むことができました。

縦の学年のつながりを生かせるのも、学園らしさともいえますね。

