

いつでも
どこでも
みんなと

体育

令和6年3月 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随時渡していきます。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？】

小、中学校（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、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いです。

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。

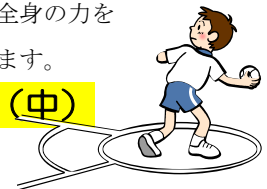


ソフトボール投げ（小）

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（中）



【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、1～6年生は2018～2021年の全国平均値の中で最も高い記録を学園目標平均値としました。7年、9年生は昨年度の全国平均と比較しました。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。

※ 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 男女とも総合得点で、学園目標平均値、本年度の全国平均を上回りました。

特に、1年生男子、3年生男女においては、A評価（A～Eの5段階評価中）の高い評価となりました。

○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。特に、立ち幅跳びや、ハンドボールといった全身を使った力強い動きをする運動で高い数値となりました。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。

【大空学園2年目の取組を振り返って】

感染拡大防止に伴った活動制限が解除され、グラウンドや体育館には子どもたちの楽しそうな声もどってきた1年間でした。昨年度に引き続き、「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。特に、授業始まりの導入時には、柔軟性を高める運動や体幹を鍛える運動、サーキットトレーニング等で全身を使った運動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、体育館割を工夫し、休み時間に使用できる回数を増やしました。昨年度は、グラウンドの環境整備が入り2学期にほとんど使用できませんでしたが、本年度は霜により使用が出来なくなる11月下旬ギリギリまで遊べるようにしました。鉄棒や雲梯などの固定遊具も人気でした。運動や遊ぶための用具を貸し出す、教員も一緒に遊ぶなど関わることで、子ども自身が遊びたくなる環境づくりの実現を目指してきました。

「股関節のはなし」

脚の付け根にある股関節は、上半身と脚をつなぎ、体を支える大切な関節です。そんな股関節が硬くなると、体の動きが悪くなりいろいろな不調の原因につながってしまいます。ほおっておくとあつという間に凝り固まってしまうので、そうなる前にストレッチで日頃から柔らかくしておきましょう。



ストレッチが柔らかくなることで骨盤が安定すると、

- ①下肢の血流改善
- ②けがの防止
- ③運動のパフォーマンス向上
- ④姿勢改善
- ⑤腰痛などの軽減、予防

などの効果が期待できますよ。レッツ！骨盤ストレッチ！

先生達も、職員室で話しながら
股関節ストレッチしています♪

【大空学園3年目に向けて】

本年度は、「暑さ」に翻弄されました。特に、元気よく遊びたい夏～秋初旬までは猛暑日が多く、体育の内容の変更も余儀なくされました。きっと、次年度も「暑さ対策」は、大きな課題となってくると思います。大型扇風機もさらに増やしましたので、体育の授業も内容を臨機応変に対応させていき、学園生の心身の向上につとめていきたいとおもいます。

本年度の5・8年生対象に行われた「運動習慣等調査」より、学園として「スクリーンタイムの増加」「睡眠時間の短さ」「朝食を毎日食べない日が多い・食べない」と回答した子どもが多かったのが気になります。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、大空学園では「できる＝楽しい＝やる気＝体力アップ!」「生活習慣の改善」を目指して、次年度も取り組んでいきたいと思ひます。

大空学園 1～6年生 体力テスト目標値

※2018年～2021年からの全国平均値の中で最も高い記録を目標値とした。

スポーツ庁 体力・運動能力調査より

【1年生】

男子

	握力	上体	長座	反復	シャ	50	立幅	ソフ
1年(6歳)	9.44	12.06	26.39	28.28	18.92	11.33	117.03	8.62
2年(7歳)	11.18	14.69	28.61	32.70	29.84	10.55	127.38	12.36
3年(9歳)	13.08	16.68	30.34	36.45	39.57	10.00	137.76	16.01
4年(10歳)	14.90	18.53	31.78	40.28	48.64	9.55	147.73	20.02
5年(11歳)	16.90	20.72	33.78	44.01	56.90	9.17	155.86	23.72
6年(12歳)	20.02	22.98	35.78	47.02	65.49	8.78	167.08	27.86

女子

	握力	上体	長座	反復	シャ	50	立幅	ソフ
1年(6歳)	8.79	11.56	28.57	27.39	16.16	11.72	109.07	5.81
2年(7歳)	10.44	13.78	30.78	31.26	23.14	10.89	120.55	7.71
3年(8歳)	12.31	15.91	32.75	34.62	30.41	10.32	130.53	9.94
4年(9歳)	14.13	17.97	35.25	38.68	38.64	9.91	141.10	12.32
5年(10歳)	16.71	19.39	37.95	42.00	45.58	9.45	148.36	14.74
6年(11歳)	19.58	21.10	41.02	44.63	51.19	9.12	158.54	16.80

子ども達の様子～取組紹介～



ビジョントレーニング

(効果)

- ・眼球運動のトレーニングになる
- ・物の形や位置、距離を正確にとらえるトレーニングになる
- ・目で見ただものに素早く反応して、適切に体を動かすトレーニングになる

◎友達と一緒にやると、楽しい♪



ひも縛り練習コーナー

冬のスケート学習で、自分でひもを縛ることができるかとカッコいい！

最近、スリッインの靴や、マジックテープの靴が多いので、ひもを縛る体験が少なくなっています。年間を通して練習しています。