

子どもの体力向上を願って ~ 家庭でも楽しく運動を! ~

4・5月に行った新体力テストの各学年の結果がまとまりました。特に、本校は抽出校であったため、県教育委員会にも報告し、長野県の平均を算出するためのデータとなっています。下に5年生の結果を紹介します。

【5年生男子】

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ
本校	14.9 kg	20.2 回	29.7 cm	42.5 点	56.2 回	9.6 秒	150.5m	26.9m
県	17.7 kg	19.2 回	32.8 cm	41.3 点	55.0 回	9.2 秒	155.7m	27.3m

【5年生女子】

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ
本校	15.1 kg	20.8 回	36.3 cm	42.4 点	46.0 回	9.8 秒	153.3m	18.2m
県	16.8 kg	17.2 回	37.2 cm	38.2 点	40.2 回	9.6 秒	144.1m	15.9m

白抜きの数字は、県平均以下のものを指しています。全校児童の結果をみると、次のような傾向があることがわかりました。

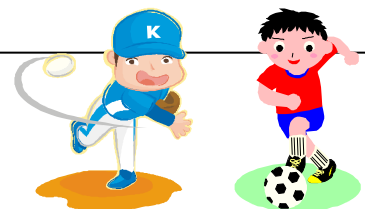
立ち幅跳びは、県平均を上回っている学年が多い。

ソフトボール投げ、上体起こしは、ほぼ県平均並である。

反復横とびは、高学年においてほぼ県平均並である。

20mシャトルランは、低学年の数値が県平均をかなり下回っている。6年男子は、県平均を大きく上回っており、学年によって差がある。

握力、長座体前屈(女子)、50m走はすべての学年で県平均を下回る傾向にある。



全国的にも、子どもたちの体力の低下が危惧されており、専門家からは、次のような課題が指摘されています。

- (1) 投げることがうまくできない、幅跳びの動きが身についていないなど、基本的動作の未習得・未発達が運動能力低下の原因の一つとなっている。
- (2) 活動的な子どもとそうでない子どもがあり、体力面での二極化がすすんでいる。非活動的な子どもは、体を動かす楽しさを味わっていない。
- (3) 大人がやらせる苦しい運動よりも、子供同士の楽しい遊びが必要である。
- (4) 運動能力の低下は、「食の乱れ」「不摂生な生活による睡眠等への影響」「テレビゲーム中心の遊び」等、運動の仕方以外にも原因がある。

運動の好きな子どもたちは、登校するとすぐ、また、2時間目休みはずっと、校庭でサッカー、体育館でドッジボールやバスケットボールをして、汗びっしょりになって教室に戻っていきます。その一方で、家庭に帰ると、遊び場所がなく、近くに友達もいないため、「何もやることがない」とテレビゲーム等で過ごしていることはないでしょうか。

これから、運動会に向けての生活が始まります。この機会を生かして、5学年では次のようなカードを作成し、ご家庭の協力を得ながら、体力作りをしていこうと計画しています。



月日(曜)	縄跳び 1~2分	スクワット 20回以上	腕立て伏せ 20回以上	倒立 5回以上	その他	印
8/30(月)						
8/31(火)						
9/1(水)						

「運動会に向けて鍛えよう」の記録表から

初めての組体操や騎馬戦等もありますから、けがなく、満足いく競技となるように、家庭でも、体を鍛えるよい機会としていただければと思います。他学年でも、家庭でできる簡単な体力づくりを考えていますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

また、新体力テストの結果は、1学期末に個別に返却してあります。お子さんの結果はいかがだったでしょうか。学力ばかりでなく、自分の生活を支える体力をつけるため、ご家庭でも下記の事項を参考にしてみてください。

<p>一緒に行く</p> <p>お父さん、お母さんの好きなスポーツをお子さんと一緒に行ってみましょう。厳しく指導してうまくするのでなく、簡単なことを親子で楽しむことが理想です。終わったら、楽しかった思いを語り合しましょう。</p>	<p>モデルになる</p> <p>お父さんやお母さんが、お子さんと一緒にいるときは、近所であれば、車を使わずに歩いてみましょう。また、エスカレータは使わず、階段を上るなど、「体を積極的に動かす」お子さんのよきモデルになってください。</p>
<p>子どもと出かける</p> <p>子どもが体を動かすことのできる場所へ連れて行ってあげてください。例えば、公園やアスレチック場に連れて行ってあげれば、お子さんは自然と体を動かすはず。家族みんなで、野外で遊ぶ楽しさを感じましょう。</p>	<p>目標をもつ</p> <p>「かけっこが速くなるように一緒に走ろう」「鉄棒ができるようにコツを教えてあげるよ」と、目標の後押しをしてあげてください。そして、できた、できないにかかわらず、体を動かしたことを褒めてあげましょう。</p>