

# からだ から 体力アップ号③



文教大学付属小学校 保健室 平成 27 年 10 月

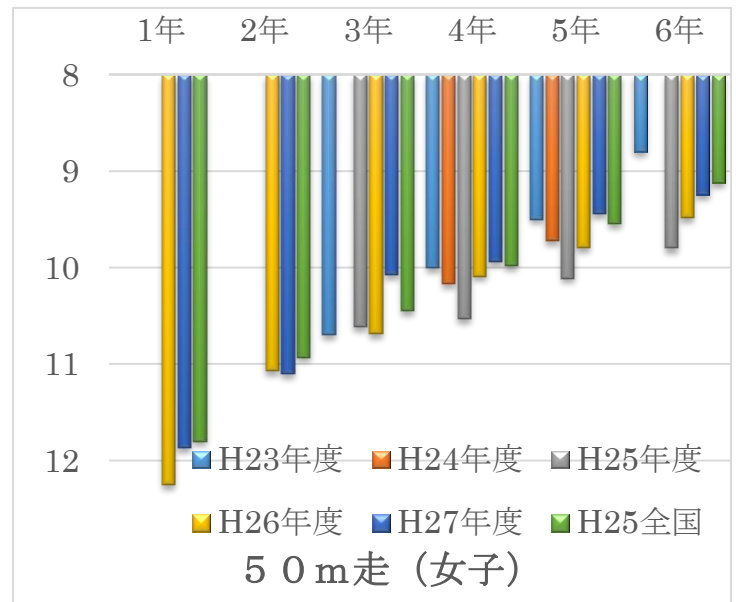
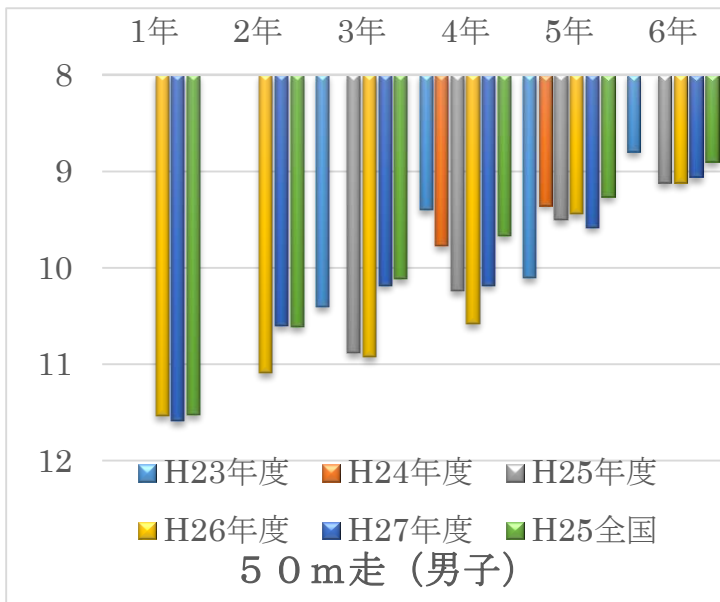
10月12日「体育の日」、新聞などで、「体力」についての話題を見たり、聞いたりした人も多いと思います。毎年、みなさんが実施している体力テストですが、全国の小学生も同じように体力テストを実施しています。全国の子どもの体力テストは、全体的に見ると「向上」しているという結果だったそうですが、「握力」と「ソフトボール投げ」については、「低下」していたということでした。

## ★日々の取り組みの成果が少しずつ現れています！

毎日、「マラソンタイム」や「いきいきトレーニング」に取り組んでいることで、少しずつみなさんの体力が向上してきているということがわかりました。この点については、すでに学校だよりで、「50m走」と「立ち幅とび」の結果を紹介していただきましたので、見ている人も多いと思います。



50m走については、体力テストを始めた数年前から、文教っ子は全国平均値と比較すると、かなり遅い結果となっていました。特に校庭工事が行なわれていた時期は、全力で走ることができなかったこともあり、短距離を走る力がとても弱かったこともありました。しかし、今年はその学年も、前年度よりもかなり記録を伸ばしてきています。特に男子では2年生、女子では3年生、4年生、5年生が全国平均値を上回る記録となっています。本当に素晴らしいことです。



## ★シャトルランも記録が伸びています！

50m走と同様に、記録が伸びた種目が「20m シャトルラン」です。これはどれだけ長い時間走り続けることができるかという持久力をみるものです。今年は4年生以上で実施していますが、4年生男子を除いて、どの学年も前年度よりもかなり記録を伸ばすことができました。

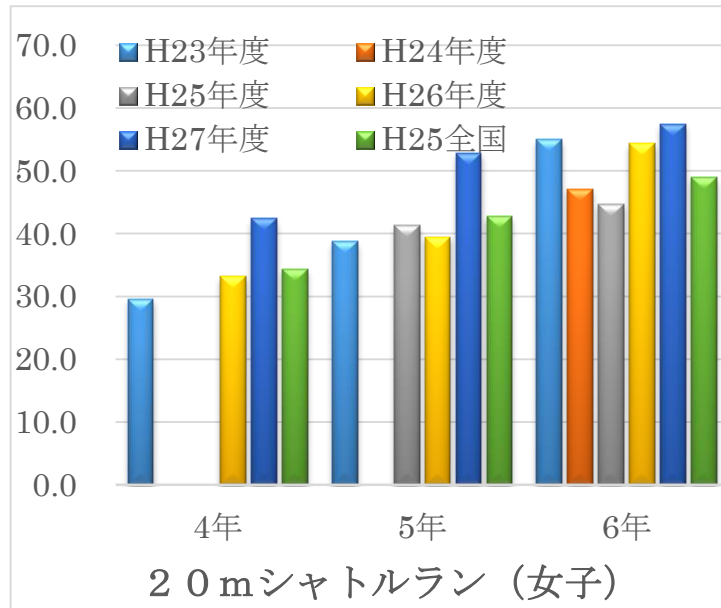
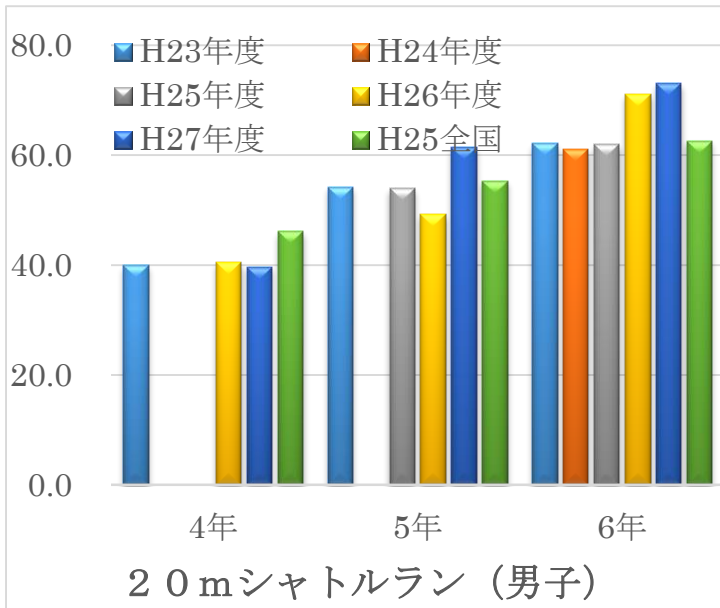


た。さらに、全国平均値と比べても、文教っ子の平均は高い値となっています。

マラソンタイムは毎日わずか3分間走っているだけですが、この日々の小さな積み重ねが、こう



した目に見える結果として現れてきていることは、本当にうれしいことです。マラソンタイムに取り組み始めた当初は、走ることに慣れていないため、隣の人とぶつかったり、前の人の足を踏んだり…ということもありましたが、今ではそのようなこともなくなって、上手に走ることができるようになってきました。



### ★課題はソフトボール投げ

昨年の体力テストの結果、文教っ子の課題が「50m走」と「ソフトボール投げ」であることを報告しましたが、50m走については、見事に記録を伸ばすことができました。一方で、ソフトボール投げについては、昨年度に引き続き、同じような結果となっています。全国の子どもの体力テストの結果でも、ソフトボール投げが課題であることが紹介されていたので、「ボールを投げる」ということが遊びの中で行なわれなくなっているということだと思います。



みなさんはどうでしょう？ 日々の生活や遊びの中で、「投げる」という動作を行なっていますか？ 運動朝礼でドッジボールをする時くらいしか投げないという人も多いと思います。もしか



すると、ドッジボールで逃げるのが得意という人は、ボールを投げるということをしていないかもしれません。

その証拠に、毎年体力テストでソフトボール投げをやると、「右手で投げるのに右足が前に出ている人」や「ボールを投げるというより、地面にたたきつけている人」を多く見かけます。投げ方のコツを知れば、きっと上手に投げるができるようになるはずですよ。来年の体力テストでは、少しでも記録が伸ばせるように、学校全体で取り組んでいきましょう！