

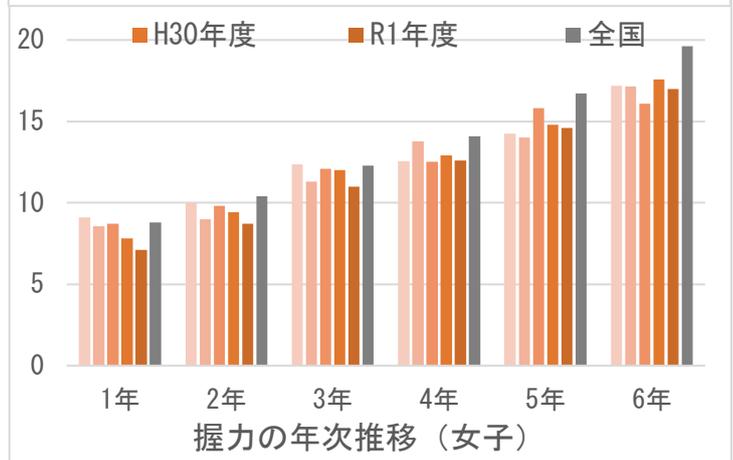
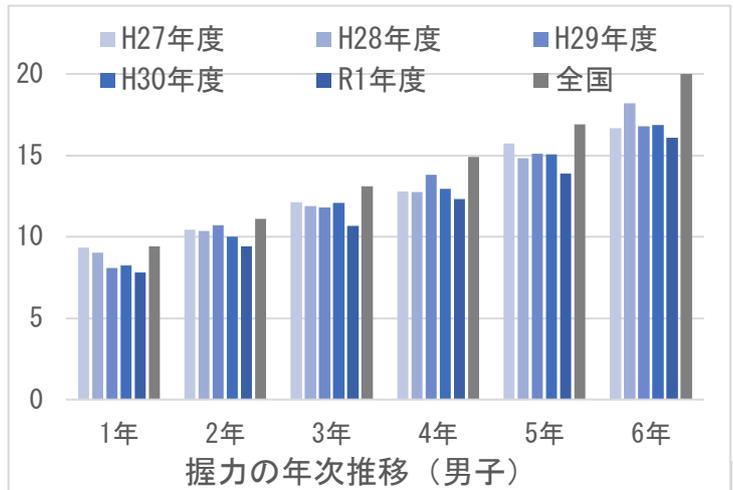
からだから 体カアップ号②

文教大学附属小学校 保健室 令和元年 11 月



先日の「からだから 体カアップ号」では、文教っ子の体カ課題は「ソフトボール投げ」であることをお知らせしました。

もう一つの課題は「握力」です。右の図は、平成27年度～令和元年度までの握力平均値の年次推移です。各学年の右側のグレーの棒グラフは全国平均値ですが、いずれの学年も、ここ数年、全国平均値を下回る結果が続いています。



「まめちゃん」育てよう!

握力は鉄棒を「握る」時に使う力です。体育の授業での様子を聞いていると、「鉄棒にぶら下がることができない」＝「自分の体重を支えることができない」という人が多いようです。逆上がりなどの技に挑戦するためには、しっかりと鉄棒を握ることができる力が必要になってきます。



鉄棒の授業が始まると「まめができて痛い」と入室する人が増えます。できたばかりのまめは、「あかちゃんまめ」で弱くて、すぐにやぶれてしまいます。でも、ここであきらめずに、頑張ったり繰り返し練習することで、あかちゃんまめは、「大人のみめ」に育っていきます。硬いまめが育つ頃には、鉄棒の技も上手になっているはずです。みなさんもまめちゃん育てしてみてください。

簡単そうに見えますが、何秒間できるか挑戦してみてください。

30秒以上できたら素晴らしい!!!

《できるかな??》

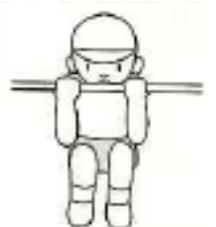
① ぶら下がり

→おなかに力を入れて、足を上げ、膝を伸ばしたまま鉄棒にぶら下がる



② ダンゴ虫

→膝と肘をしっかり曲げて、小さくなって鉄棒にぶら下がる。あごを鉄棒の高さにあげる。



あさ 朝からボール投げにたくさんの人が参加してくれています！

前回、「ソフトボール投げ」の力を高めるため、土曜日にボール投げに取り組んでいるということを紹介しました。早速、次の土曜日にはたくさんの人が、朝からボール投げに参加してくれていました。



1・2年生は校舎に近い位置から、3年生以上は少し離れたところから、1年生教室前のネットにかけられているフラフープの的をめがけて、一生懸命ボールを投げていました。フラフープの的の中に入れるのは、なかなか難しいことなのですが、何度かくり返し投げるうちに、コツをつかんだようで、次々と的の中にボールを入れていました。的に入れることができれば、もう少し距離を取って、チャレンジしていました。

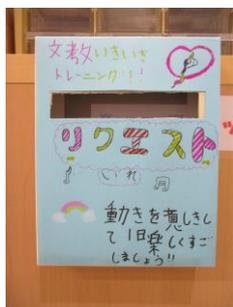
的の中に入れるのは、なかなか難しいよ！

体力テストの結果を受けて、お父さんやおじいちゃんとキャッチボールを始めた人もいました。とても素晴らしいことですね！体力テスト本番ではソフトボール投げは2回投げるチャンスがありますが、緊張しているとなかなか遠くに投げられなくなってしまふものです。普段からキャッチボールなどをしていて、本番にその力を発揮できるようになります。来年の体力テストが楽しみですね！



普段、なかなか「投げる」という遊びをする機会は少ないかもしれませんが、ぜひ「投げる」ことを意識した遊びなどを取り入れてみてください。

いきいきトレーニング、今年もバージョンアップします



平成24年度から始まった「文教いきいきトレーニング」ですが、毎年、この時期新しくなります。今年は、今までとは少し違った形で取り組みをしようとして計画しています。新しくなるいきいきトレーニングのテーマ曲を、みなさんから募集しているところですが、すでに、いくつかの曲がリクエストされています。ありがとうございます。

ここ数年、イングリッシュタイムとの関係で、英語の曲（洋楽）を選曲してもらっています。15日（金）まで募集していますので、よろしくお願ひします。

