

からだから 体力アップ号①

文教大学附属小学校 保健室 令和元年 10月



先日10月14日(月)「体育の日」に平成30年度の体力・運動能力調査結果が発表されました。全国の子どもたちの体力テストの結果を見ると、最近10年くらいは、ボール投げが低下傾向にあるものの、合計得点などは、横ばいまたは、向上傾向にあるようです。

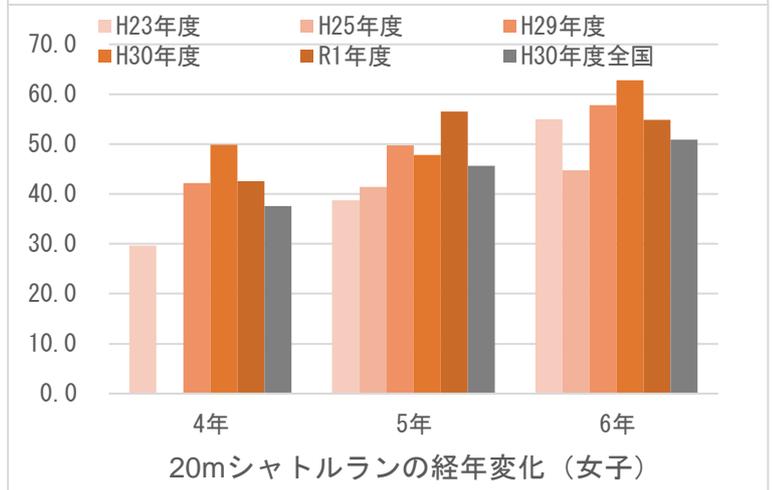
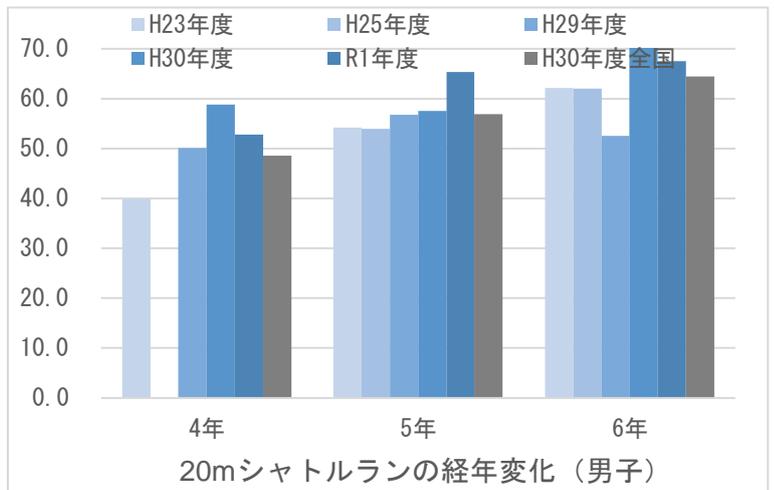
みなさんが1学期に行った体力テストの結果を返却しましたので、どこの力が足りないか、どこの力が伸びているか、しっかり確認してください。

★「20m シャトルラン」全国平均値を上回る結果です

昨年同様、今年も「20mシャトルラン」が多くの学年で全国平均値を上回る結果となりました。ここ数年続けている「マラソントイム」の成果がでてきています。

マラソントイムは、平成26年度から開始した取り組みです。中休み、昼休みに行われていますが、時間にするとわずか3分間程度走っているだけです。毎日の積み重ねが、こうして体力テストの結果となってあらわれてきていることは、とても素晴らしいことだと思います。

右の図は、4年生以上の20mシャトルランの経年変化を男女別にまとめたものです。横軸が学年、縦軸がシャトルランの記録です。ここには、マラソントイムの取り組みを始める以前「平成23年度、平成25年度」の結果と、平成29年度からここ3年間のシャトルランの結果を示しました。一番右のグレーの棒グラフは平成30年度の全国平均値です。



マラソントイムの取り組み以前は、全国平均値を下回っていましたが、ここ数年は少しずつ記録が伸びてきている様子がわかります。これからもマラソントイムには、一人ひとりが意識しながら取り組んでほしいです！

★「ソフトボール投げ」は課題です

さて、文教っ子の体力の課題の1つは「ソフトボール投げ」であることがわかっています。普段の遊びの中で、全力でボールを投げることがなかなかないということもあり、ボール投げの結果がなかなか伸びてきません。

土曜日の学校のある日限定になりますが、朝の時間帯に「ボール投げ」を行っています。積極的に参加してくれている人は、ボール投げの記録が伸びているようです。みなさんも、ぜひ、この機会を使って、ボール投げの記録を伸ばせるようにチャレンジしてみてください。



《**的当てに挑戦!**》

土曜日(学校がある日のみ) 朝7時55分~8時10分までの15分間

参加したい人は登校したら、校庭に集まってください。先生方の指示に従って、動くようにしてください。



少し離れた場所から、1年生教室前にかけて「ま」とをねらって、ボールを投げます。「ま」に入るように、しっかりねらって投げてくださいね!

《**注意事項**》

- ボールを投げる時には、まとの近くに人がいないことを確認してから投げます。
- 自分が並んでいる時は、投げている人を応援してあげましょう!



今年の体力テストも5年生が大活躍! テキパキとした動きがとても頼もしかったです。お手伝いありがとうございました。