

# からだから 体カアップ号①

文教大学付属小学校 保健室 平成 30 年 10 月

10月8日「体育の日」、新聞などで「体力」についての話題を見たり、聞いたりした人もいます。毎年、みなさんが実施している体カテストですが、全国の小学生も同じように体カテストを実施しています。全国の子どもの体カテストは、全体的に見ると「ゆるやかに向上」しているという結果だったそうです。



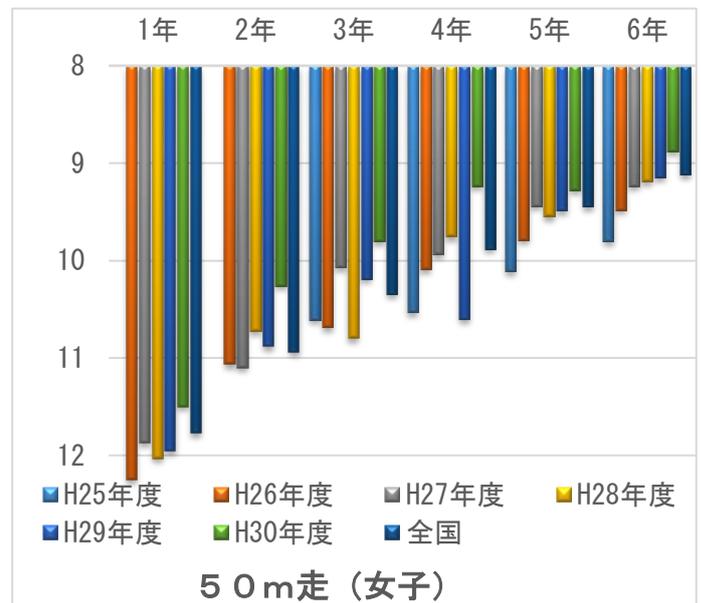
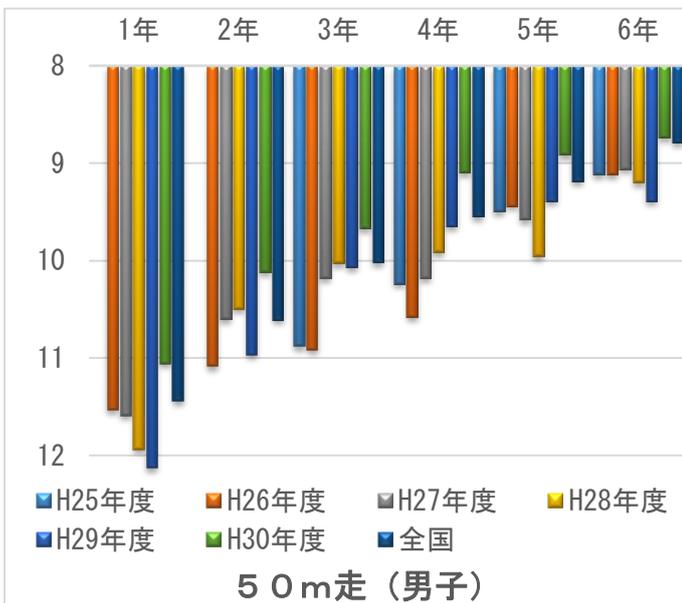
## ★「50 m 走」、「20 m シャトルラン」が向上



毎年、体カテストを実施していますが、体カテストを開始した時から、文教っ子の「50m 走」については、毎年全国平均値を下回ることが続いており大きな課題でした。しかし、マラソンタイムに取り組み始めてからは少しずつ記録が伸びてきていて、ついに今年は、どの学年も全国平均値を上回る結果となったのです！ これは本当に素晴らしいことです！！

4年生以上で実施した「20m シャトルラン」も同様に、全国平均値を上回る結果でした。素晴らしい記録です。取り組みを続けることで、少しずつ力がついていることを実感することができました。

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、本当にうれしいですね。いきいきトレーニングの「もも上げ運動」も、これらの記録を伸ばすことにつながっているのではないかと思います。ぜひ、これからも一生懸命取り組みを続けてください！



★「握力」「上体起こし」は課題です

記録を伸ばしている種目がある一方、多くの種目で課題もあります。特に「握力」「上体起こし」「立ち幅跳び」は全国平均値を下回る値となっています。特に握力については、ここ数年、全国平均値を下回り続けています。

握力は鉄棒をするときを使う「握る」力です。体育の授業では、「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。逆上がりや後方指示回転などの難しい技をするためには、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。毎日少しずつコツコツ積み重ねていくことが大切です。第二運動場の割り当ての時には、ぜひ鉄棒にチャレンジしてみてください。自分の体重は自分で支えることができだけの腕力をつけてほしいと思います。



簡単そうに見えるけれど、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！！

《やってみよう》

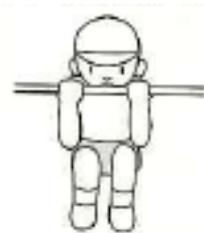
① ぶら下がり

→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。



「上体起こし」もここ数年、全国平均値を下回り続けています。上体起こしはおなかの力をみるためのものですが、この結果は、授業中や起立している時に姿勢がぐにゃっとしている人が多いこととも関係しているかもしれません。毎日授業中、姿勢を正して座ることを意識するだけでも、おなかや背中から力をつけることができますので、ぜひ、今日から自分の姿勢を意識してみてください。

小学生期のうちは、激しいトレーニングが必要なのではありません。毎日の遊び活動の中で体を鍛えていくということが大切です。積極的に運動に取り組みましょう！



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。