

# 河井小体力 UP 大作戦

～未来のオリンピック選手は君たちだ！～

河井小学校体育通信

令和3年8月6日

No.1 文責：中島

## スポーツフェスタの結果から今年度の取り組みについて

夏休み中いかがお過ごしでしょうか？毎日遅くまで起きていたり、朝は起きるのが遅かったりしていませんか？また、毎日適度な運動はしているでしょうか。コロナ感染が心配ですが、夏休み中も感染対策をしたうえで適度な運動をしていってほしいと思います。

さて、6月に行われた「スポーツフェスタ」の結果と令和元年度の石川県の平均を比べてみました。（4～6年生対象）ご覧ください。

【男子】		4年男子			5年男子			6年男子					
		R3年度	R1年度	指数 (県を50)	R3年度	R1年度	指数 (県を50)	R3年度	R1年度	指数 (県を50)			
		輪島市立河井 平均	県 平均		輪島市立河井 平均	県 平均		輪島市立河井 平均	県 平均				
体力・ 運動能力	握力(kg)	15.03	14.70	○	51.1	15.53	16.84	▲	46.1	20.39	19.98	○	51.0
	上体起こし(回)	17.61	18.22	▲	48.3	20.95	20.65	○	50.7	21.83	22.54	▲	48.4
	長座体前屈(cm)	33.03	32.50	○	50.8	33.42	34.83	▲	48.0	35.33	37.04	▲	47.7
	反復横とび(点)	33.39	40.09	▲	41.6	40.42	44.90	▲	45.0	40.89	48.16	▲	42.5
	シャトルラン(回)	45.90	47.46	▲	48.4	50.42	56.69	▲	44.5	55.50	65.34	▲	42.5
	50m走(秒)	9.92	9.67	▲	48.7	9.67	9.27	▲	47.9	9.19	8.85	▲	48.1
	立ち幅とび(cm)	153.32	146.93	○	52.2	151.89	155.58	▲	48.8	163.67	165.96	▲	49.3
	ボール投げ(m)	19.19	19.23	▲	49.9	22.74	22.67	○	50.1	28.44	26.10	○	54.5

【女子】		4年女子			5年女子			6年女子					
		R3年度	R1年度	指数 (県を50)	R3年度	R1年度	指数 (県を50)	R3年度	R1年度	指数 (県を50)			
		輪島市立河井 平均	県 平均		輪島市立河井 平均	県 平均		輪島市立河井 平均	県 平均				
体力・ 運動能力	握力(kg)	13.33	13.87	▲	48.1	17.33	16.44	○	52.7	19.79	19.54	○	50.6
	上体起こし(回)	15.50	17.16	▲	45.2	20.13	19.49	○	51.7	22.16	20.95	○	52.9
	長座体前屈(cm)	36.21	36.36	▲	49.8	35.93	39.00	▲	46.1	41.11	41.68	▲	49.3
	反復横とび(点)	33.58	38.54	▲	43.6	37.47	43.10	▲	43.5	40.05	45.47	▲	44.0
	シャトルラン(回)	35.21	37.44	▲	47.0	53.79	45.99	○	58.5	49.84	51.71	▲	48.2
	50m走(秒)	10.42	9.97	▲	47.8	10.27	9.51	▲	46.3	9.25	9.17	▲	49.6
	立ち幅とび(cm)	135.50	140.94	▲	48.1	145.60	150.07	▲	48.5	162.37	158.08	○	51.4
	ボール投げ(m)	10.67	12.22	▲	43.7	14.67	14.61	○	50.2	15.84	16.39	▲	48.3

※ ○は学校平均が県平均を上回る。▲は学校平均が県平均を下回る。－は同じ。

このような結果になりました。男女共に県平均を下回る項目が多くあることが分かります。令和元年度の県平均はコロナウイルスが広がる以前のものなので、コロナ禍における運動不足もこの結果の1つとして考えられます。

この結果を受け、今年度は昨年度の重点項目であった「50m走」「長座体前屈」に加え、県平均を大きく下回った「反復横跳び」の3項目を重点として体力UPに励んでいきたいと考えております。ご家庭でも運動する時間を少しでも確保していただけたらと思います。よろしくお願い致します。