

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31日
No.3 文責:中島

2学期以降の取り組みについて

夏休みが終わり、河井小学校には子どもたちの元気な姿が戻ってきました。夏休み中はいかがお過ごしだったでしょうか。適宜体を動かす習慣がついていたら幸いです。この2日間の休み時間の様子を見てみると、体育館でドッジボールをしていたり、外で鬼ごっこをしていたりとたくさん体を動かしている良い様子がうかがえました。

また、夏休み中には東京オリンピックが行われ、日本代表のみなさんが輝かしい成績を残したのもつい最近の出来事です。日本は、金メダル27枚、銀メダル14枚、銅メダル17枚の計58枚のメダルを獲得しました。子どもたちもテレビの前で応援に夢中になっていたのではないのでしょうか。結果が全てではありませんが、オリンピックで奮闘する選手たちの様子を見て、「自分も将来オリンピックにでたい!」、「習い事の〇〇を頑張りたい!」などとスポーツに対して良い意欲が湧いていたらいいなと思います。

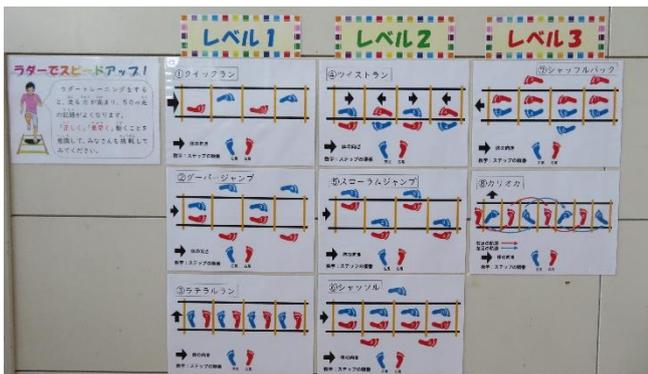
さて、体育通信のNo.1でもお伝えしましたが、今年度は昨年度の重点項目であった「50m走」「長座体前屈」に加え、県平均を大きく下回った「反復横跳び」の3項目を重点として体力UPに励んでいきたいと考えております。50m走はスピード、長座体前屈は柔軟性、反復横跳びは敏捷性を計る種目です。具体的に下のような取り組みを行っていきます。

①ラダートレーニング

スピードや敏捷性を高めるために行います。「ラダー」とよばれるはしご状のものを使用します。ポイントは、「正しく動くこと」です。その上で、可能な限りすばやく行います。正確にすばやく動くことでスピードや敏捷性を向上させることができます。



様々な足の動きがあります!!



②ストレッチ

柔軟性を高めるために行います。
ご家庭でもできるストレッチを紹介します。

ストレッチング

からだをのぼすと気持ちいいね。

ストレッチング

かかとをかくね。

足をふらふらするよ。

力をぬこう。

ストレッチング

足の内側をずらすようにやってみよう。

ひざをまげない。

運動を行うときには、体のこがやわらかくなっているのを感じながら行おう。

ストレッチング

急に力をぬいたり、膝蹴をしたりすると、怪しいためよ、ゆっくりと行おうね。

ストレッチング

おす
ゆっくりおす。

2人組でリラックスしながらやろう。

ほくす
温をはいて、力をぬいて。

たたく
気持ちいいな。

ストレッチング

ふもも

うて

またの切筋

体側

③ミラードリル

敏捷性を高めるために行います。ミニコーンなどを用意し、ペアで鏡（ミラー）のようにして相手と同じコーンに素早くタッチしながら動きます。相手の動きをよく見て素早く動くことが大切になってきます。



これらの取り組みは、基本体育の時間を活用し行っていきます。

それ以外にも、「河井小1周マラソン」、「スポチャレいしかわ」、「なわとび」、「体育館掲示」などを継続して行っていきたいと考えています。



スポチャレ!!		40m	
ベスト記録	チャレンジ回数	ベスト記録	チャレンジ回数
1海 12.96	5回	3空 12.07	5回
1空 13.08	4回	4海 10.92	4回
2海 12.2	5回	4空 11.07	6回
2空 11.09	6回	5年 10.75	7回
3海 11.1	6回	6年 10.3	7回



また、ストレッチなどはとくに毎日の積み重ねが大切になってきます。ご家庭でお風呂あがりなどに少しでもしていただけたら幸いです。よろしくお願い致します。