

# 七塚体育便り

令和2年 4月 9日(木)  
七塚小学校 体育担当

1学期が始まり3日ですが、明日から臨時休校となりました。この3日間子ども達は、体育館や運動場などで遊ぶなど元気な姿が多く見られました。

本校では、体育の学習や体育的行事などで児童の体力向上を目指していきたくと思っています。七塚体育便りでは、本校での運動の取り組みやご家庭で行えるトレーニングなどを紹介していきたくと思います。

＜昨年度七塚小学校体力・運動能力調査結果より＞

◎反復横跳びは全て県平均と比較して上回った。4年男, 6年男女は5ポイント以上上回った。

○上体起こしでは県平均と比較して, 女子は全て5ポイント以上上回った。

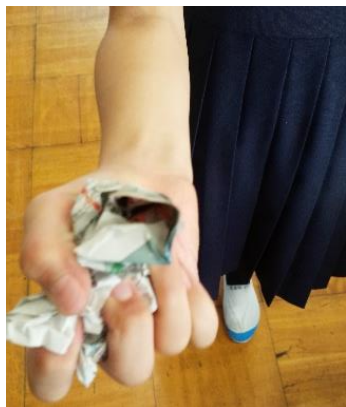
△握力は全て県平均と比較して下回った。5年男女は3ポイント以上下回った。

本校児童の課題の1つとして、握力が挙げられます。握力は、器具を手で扱うスポーツ（野球やテニス、卓球など）を行う上でとても重要です。また、握力を高めることでスポーツのパフォーマンス向上にもつながります。

広いスペースを使わずに行うことができ、握力を高められる運動例を紹介したいと思っています。ご家庭で子ども達と共にぜひ試してみてください。

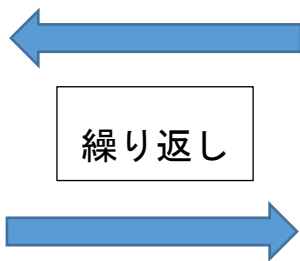
## ★新聞丸め

片手だけで1枚の新聞を小さくなるまで丸めていくという運動です。新しい新聞ほど難しく握力の強さに自信が無いときは、あらかじめ1度丸めた物を広げて使わせると新聞が柔らかくなり無理なく行えます。



## ★グーパー

手を前に伸ばし、グーパーを繰り返していきます。グーの時はグッと握りしめ、パーの時は指先まで伸ばすことがポイントです。まずは連続50回、そして連続100回へと回数を増やしていきましょう。



## ★雑巾しぼり

雑巾を水気がなくなるまで、しっかりしぼることも握力を強化する1つです。写真のようにまず雑巾をにぎり、前に押し出すようにしてしぼります。学校では毎週金曜日に水拭き掃除を行っているので、その時にも意識して行えるよう声かけをしています。



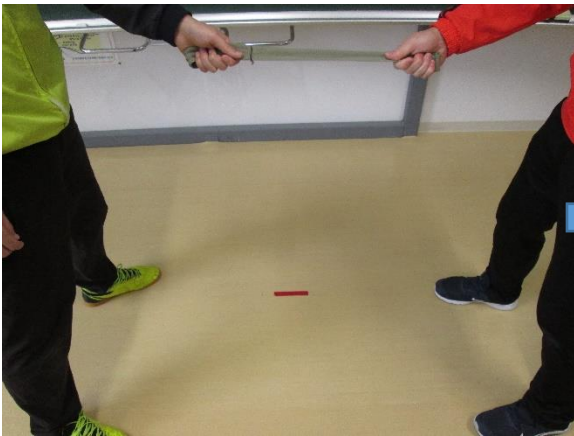
バットを持つように雑巾を握る。脇が開かないように意識する。



前に押し出しながら、ぎゅっと握って水気を落とす。

## ★引き相撲

2人1組になり、ゴムひも（ロープでも可）を引き合う運動です。ルールは「1. 片手で持って引き合う。2. ゴムひもは離さない。3. その場から動かずに引く。」です。水曜日朝のげんきっずデーに、各学級で取り組んでいきます。



今回紹介した運動例以外にも、ソフトテニスのゴム玉を握ることや市販されているハンドグリップを活用することで握力を高めることができます。

今後も児童の体力向上に向けた運動や、体育的行事に合わせた運動を紹介していきたいと思います。ぜひご家族で子ども達と共にチャレンジしてみてください。

