

# 七塚体育便り

第1号

令和3年 4月 9日(金)  
七塚小学校 体育担当

1学期が始まり3日が過ぎました。この3日間子ども達は、体育館や運動場などで元気に遊ぶ姿が多く見られました。

本校では、体育科の学習や体育的行事などを通して、児童の体力向上を目指していきます。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いと思いますので、ご家庭でも、お子さんと一緒に取り組んだり、励ましたりしていただけるとありがたいです。よろしくお願いします。

## <R2年度 七塚小学校体力・運動能力調査結果より>

- ◎長座体前屈は、全ての学年で県平均よりも高い。特に5年男女とも10ポイント程度上回った。
- ◎シャトルランは、全ての学年で県平均よりも高い。特に女子の持久力の高さが見られた。
- ◎ボール投げは、全ての学年で県平均よりも高い。6年生の男女とも、3m以上上回る平均記録だった。
- 握力は、県平均よりも低い。1ポイント以内の差であった。
- △上体起こしは、高学年男子は県平均より2ポイント程度下回った。1年間の伸び率が最も低い。



## 《R3年度 重点取組項目》

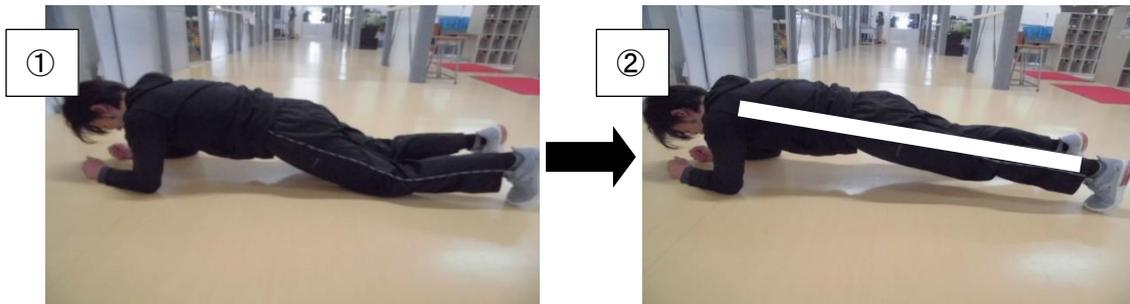
体幹の力（上体起こし）と握力の向上を目指す

水曜日の朝学習の時間は、昨年と同じく「げんきっずデー」として、げんきっず委員会を中心に、全校で運動に取り組みます。その時間には、重点取組項目として挙げた2つの力の向上を目指した運動を行っていきます。以下では、力を高めるために取り組む運動を紹介していきます。

### 体幹① 体幹トレーニング

ひじの角度は90°にして、腕とつま先でバランスを取れるように、膝なども床につけて(①のように)準備します。次に②の写真のように、背中から脚にかけて一直線になるよう体を上げていき、ひじとつま先で支えて止めましょう。

低学年はまず、20秒きれいに真っ直ぐの姿勢になるようにしましょう。高学年は30秒以上を目指しましょう。



### 体幹② 腕立て歩行

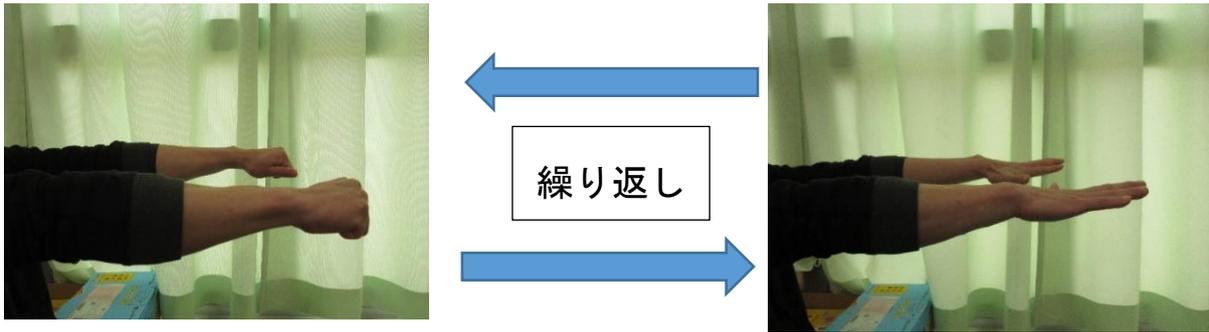
腕立てふせの姿勢になり、姿勢を崩さずに進みます。背中を丸めずに、真っ直ぐの姿勢になることが体幹を意識することにつながります。



背中から足にかけて真っ直ぐになります。腕は伸ばしましょう。

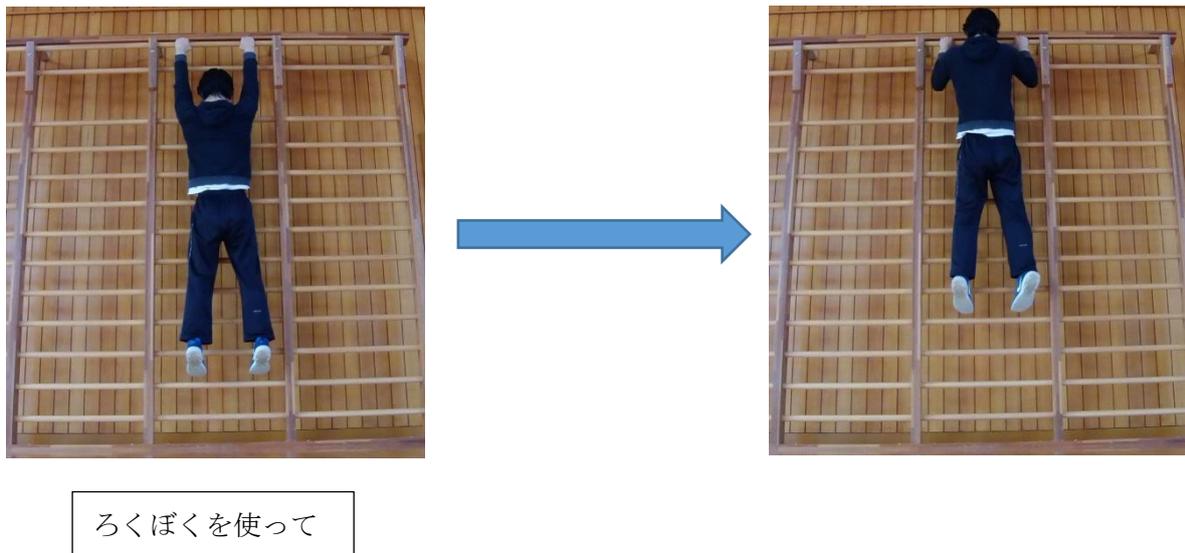
## 握力① グーパー

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。



## 握力② ぶら下がり、懸垂

七塚小学校には、南運動場に鉄棒やうんてい、体育館にろくぼくがあります。ぶら下がることで、手・腕・肩に負荷がかかります。腕を曲げて懸垂する際には、手・腕・肩の力が必要になります。普段の生活では行わない動きなので、遊びなどを通して経験しておくといいです。また、低学年の体育では、このぶら下がりも授業の中で行っています。ご家庭でも、ぶら下がる場所があれば、力強さを高めるために利用していくといいですね。



今回は、体幹の力（上体起こし）と握力の向上を目指した運動について紹介しましたが、今後は、その他の投げる力や走る力なども高められるような運動の取り組みも紹介していきます。

今年度は、学校からの宿題として取り組んでいただくこともあると思います。その際は、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。1年間よろしくお願いします。

「千里の道も一歩から」  
色々な運動にチャレンジして  
力を高めていこう！！

