

七塚体育便り

第4号

令和3年 6月 1日 (火)

七塚小学校 体育担当

暑い日が多くなってきましたが、子どもたちは暑さに負けず、学習や運動に取り組んでいます。今月は、4年生以上の児童が体力テストを行います。そこで今回は、体力テストの1つである「反復横跳び」について紹介したいと思います。紹介したポイントをもとに、ご家庭でも子ども達と共にぜひ試してみてください。

☆反復横跳びの方法とポイント



①中央のラインをまたいで立つ。

腰を落としてかまえる

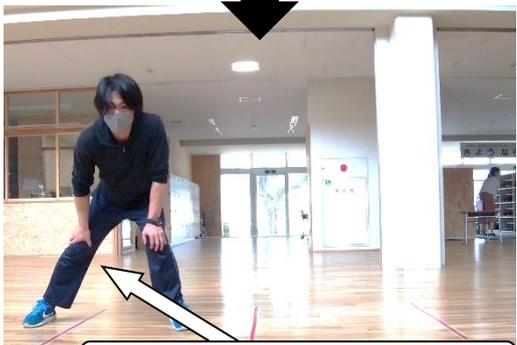


②「始め」の合図で、右のラインをこすか、ふむまで、サイドステップをする。

腰の高さはそのままに、横に移動



③次に、中央のラインにもどる。



④さらに左のラインをこすか、ふむまで、サイドステップをする。

外側に、体が移動しすぎないようにする

⑤すばやく繰り返す

この動きを20秒間繰り返し、ラインをふんだ（もしくはこえた）合計が記録になります。

昨年度七塚小学校記録

	男子	女子
4年	42回	41.45回
5年	47.58回	47.74回
6年	49.4回	54回

「昨年度は、全ての学年で県平均を上回る結果でした！！」

年齢別平均（文部科学省データより）

	男子	女子
7才	31.26	29.83
8才	34.59	32.80
9才	38.78	37.06
10才	42.43	40.17
11才	45.43	42.40
12才	48.37	43.96
20～24才	52.88	44.24
25～29才	51.12	42.82
30～34才	49.70	42.10
35～39才	48.43	42.24
40～44才	47.38	42.04
45～49才	45.68	40.96
50～54才	44.11	39.03

今回紹介した反復横跳びは、敏捷性（すばしっこさやタイミング）の能力を測るもので、この動きは、サッカーやバスケットボールにおいて、ディフェンスをする際に生かすことができる動きです。これらのスポーツ以外でも、横に素早く動くという動作はとても大切であり、鍛えることによるメリットは大きいです。

練習する中で、腰を落とし、腰や頭の位置を上下に大きく動かさないということを意識して取り組むことで、よりスムーズで、素早い反復横跳びができるのではないかと考えます。

校内では、反復横跳びができる場を設定したり、体育の学習で今回紹介したポイントを指導したりしていきます。ご家庭で試す機会があれば、子ども達と共にぜひ挑戦してみてください。

色々な運動にチャレンジして、
力を高めていこう！！

