

七塚体育便り

第11号

令和4年 2月1日 (火)

七塚小学校 体育担当

3学期が始まり約1ヵ月が過ぎました。2月に入っても、まだまだ寒い日が続いていきそうです。

今回は、1月(第10号)の体育便りでお伝えした「持久力アップ」に向けた取組として、持久力を高める運動例について紹介していきたいと思います。

◎昨年度との比較 (シャトルラン)

5年男子		6年男子	
R2年度(4年時)	R3年度	R2年度(5年時)	R3年度
59.79	52.43	66.00	60.00
-7.36回		-6.00回	

5年女子		6年女子	
R2年度(4年時)	R3年度	R2年度(5年時)	R3年度
45.45	40.70	55.95	52.11
-4.75回		-3.84回	

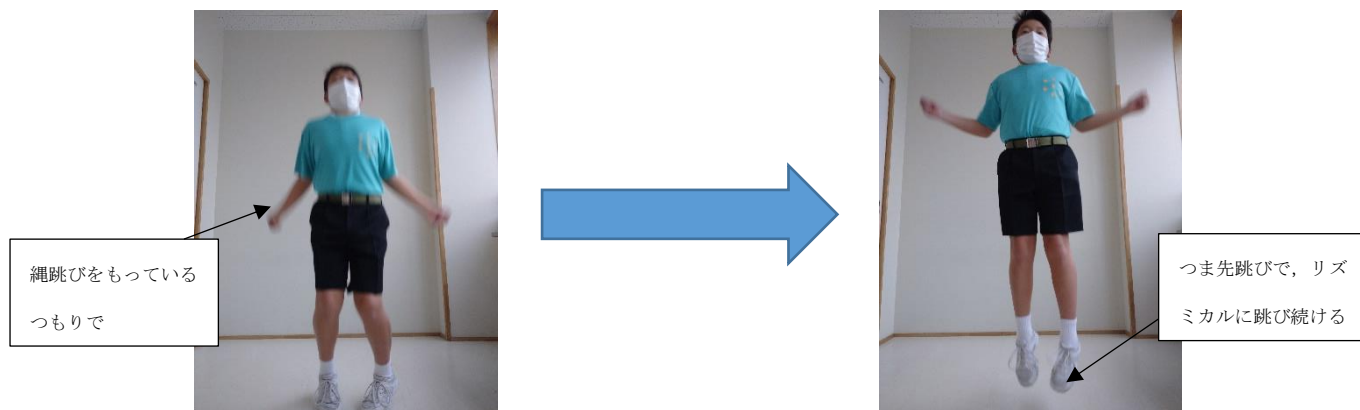
今年度の結果から

シャトルランは、4年男女、6年女子は県平均よりも高かったが、5、6年男子は県平均よりも4ポイント程度下回る結果だった。また、上記の表からも高学年児童の持久力の低下が進んでいることが分かる。

☆縄跳び運動

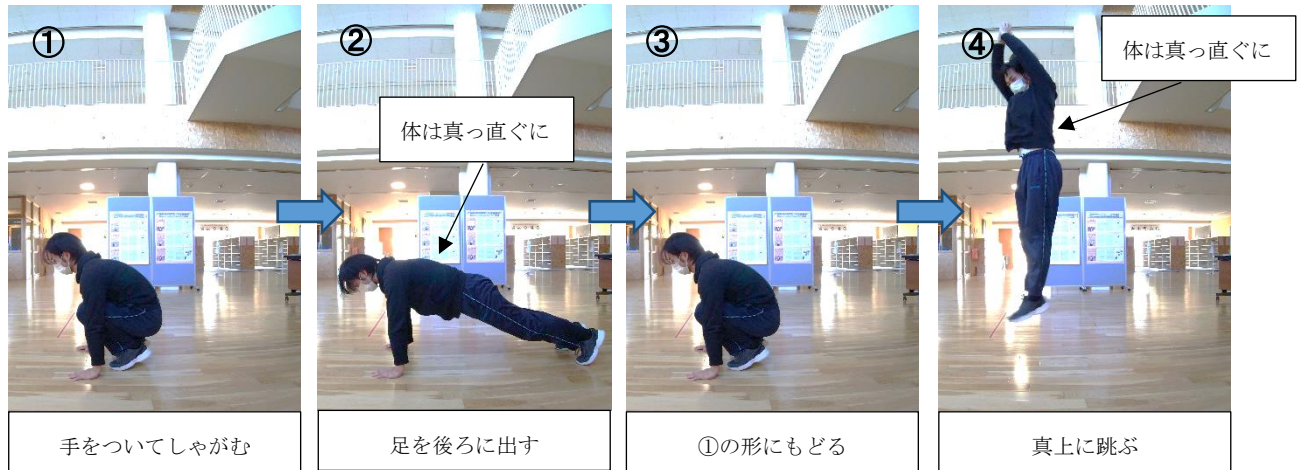
持久力を高める1つとして、心肺機能を高めることが大切です。前回し跳びを2分間×5セット=10分間を毎日行えば、確実に心肺機能は高まると考えます。

前回し跳び2分間、跳ぶ回数は230回で行って見ましたが、1セット行っただけでも、かなりの運動強度を感じました。12月の体育便り(9号)でも紹介した縄跳びを使わずに「縄跳びを持っているふりをして跳ぶ」運動を紹介しましたが、同等の効果があると考えます。



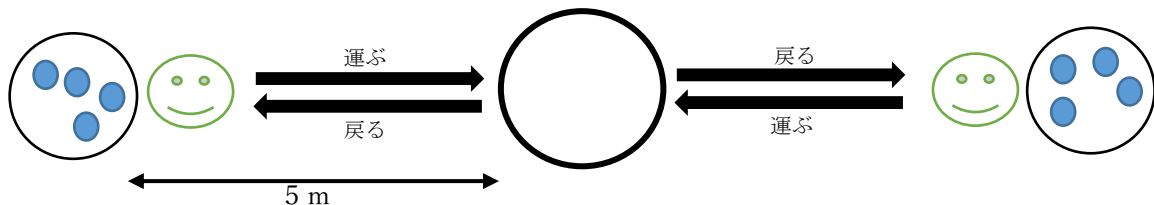
☆バービージャンプ

その場ですぐに行える持久力を高める運動の1つとして、バービージャンプという運動もあります。しゃがむ、跳ぶ、立つという簡単な動作ですが、1つ1つの動きを丁寧にリズムカルに行うことで、心肺機能や筋力アップにつながると考えます。1セット10回程度から始めて、動きに慣れてきたら回数を増やしていくとよいです。



☆ボール運び往復走

スタート場所に5個のボール（丸めた新聞紙などでも可）を置き、5m程度離れた目的地に1個ずつボールを運んでいく運動です。5mの距離をとることで1往復10m、合計50m走るようになります。複数人で同時に行うことでゲームとして楽しんで行うこともできます。



☆トレーニングについて

アメリカの人類学者であるスキヤモンが提唱した理論（スキヤモンの発達・発育曲線参照）によると、一般型（グラフ上では身長・体重など）に分類される筋力は、14歳から急激に伸びると言われています。では小学校段階である6歳から12歳まではというと、その期間もなだらかに伸びていきます。

過度なトレーニングを継続することは、怪我につながることが大きくなりますが、**適度な運動を習慣として行っていくことで運動神経・知覚神経の向上**につながっていきます。

