

# 高松小学校 体育通信

## 1 「スポチャレいしかわ」について

昨年度の体力テストの分析から、本校の体力課題は次のようになっています。

### 「上体起こし」と「長座体前屈」が弱い

「体づくり・体ほぐしの運動」や「準備運動」などの短い時間で体幹や柔軟を意識した活動に取り組んでいきます。

#### 家庭でもできる体力向上に対する取り組み

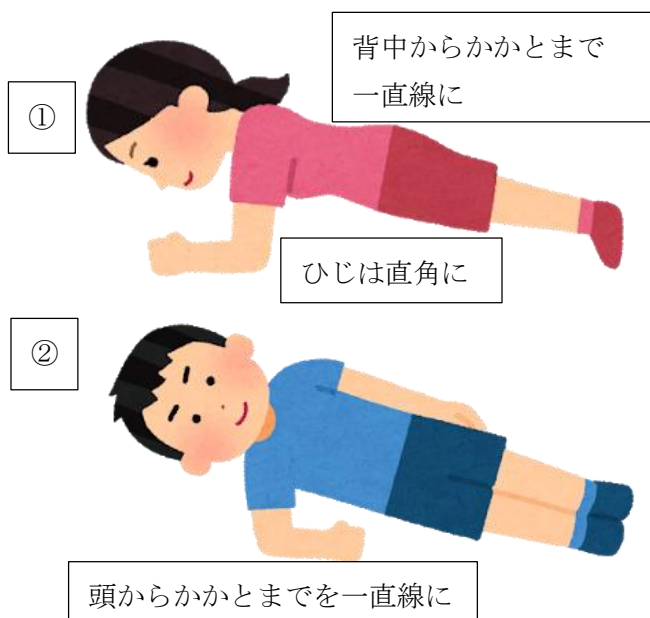
「上体起こし」、「長座体前屈」の記録向上を目指し、今年度は体育科の授業を中心に児童の体幹を鍛える活動や柔軟性を意識した活動を取り入れていきたいと思えます。家庭でもできそうな運動を紹介しますので、是非取り組んでみて下さい。

**名称** フランク・・・体を板のようにする体幹トレーニング  
**方法** 体力に応じて5秒から1分30秒程度、下の図のような体勢をキープする。

取り組み方法の例

- 1 日目に①の体勢を30秒×3回
- 2 日目に②の体勢を左右30秒×3回
- 3 日目に③の体勢で手足を左右入れ替えて30秒×3回
- 4 日目に④の体勢を30秒×3回

※体力には個人差がありますので、取り組む回数や秒数は個人で設定してください。体力に自信がある人は1日にすべての体勢に挑戦するのもいいかもしれませんね。



## ストレッチ



## その他の運動

- ・ なわとび
- ・ うでたてふせ
- ・ 腹筋運動
- ・ NHK [みんなで筋肉体操]

### 体幹を鍛えることで期待される効果

- ・ 姿勢が良くなる
- ・ 運動能力の向上
- ・ 成長促進
- ・ 基礎体力の向上
- ・ 集中力アップ
- ・ 疲れづらい体作り