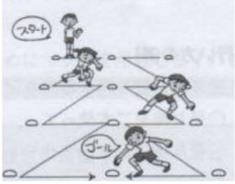
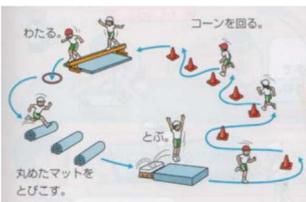


本年度の新体力テストの測定が終わりました。調査へのご協力ありがとうございました。結果から各校でしっかりと考察をし、課題を見つけていただきたいと思います。また、課題を解決するためには、来年度へ向けて計画的に指導に取り入れていくことが大切です。

新体力テスト8項目の運動特性（動きの特性）は、「1：すばやさ」「2：動きを持続する能力」「3：タイミングの良さ」「4：力強さ」「5：体の柔らかさ」の5つに整理することができます。高学年「体づくり運動」の指導で行う運動がこれらの運動特性を高めるためにとても適しています。

<p>①握力(特性4) 高鉄棒で懸垂や腕屈伸をしたり、雲梯を2本とばしでしたりします。低鉄棒でのだんごむしも効果的です。</p>		<p>②上体起こし(特性2、4) 丸太転がりや、手足をつけずに回ると、楽しみながら体幹を強くすることができます。</p>	 
<p>③長座体前屈(特性5) 体育館の板の目を使い、どこまで倒すことができるのか確かめながら目標を持って前屈をします。</p>		<p>④反復横跳び(特性1、3) コーンやマーカーを置き、タッチをしながらコースを走ります。ラダーやケンステップも効果的です。</p>	
<p>⑤20mシャトルラン(特性2) 固定施設、器械・器具、地形などを越えるサーキットのコースを作り、繰り返し運動をすると楽しみながら持久力がつきます。</p>		<p>⑥立ち幅跳び(特性3、4) ポイントは、腕を大きく振る、膝をしっかりと曲げて準備をする、着地するときには「ん」の字になってしゃがむことです。</p>	
<p>⑦50m走(特性1、4) いろいろな体勢からスタートをして、短い距離のダッシュをします。</p>		<p>⑧ボール投げ(特性3、4) 紙鉄砲を作って上手に音を鳴らせるようになると、腕の振りが速くなり、手首の使い方がとても良くなります。</p>	

☆くねくね体操（NHK ガッテン！ 2017年8月30日放送）☆

NHKの「ガッテン！」という番組で紹介された体操です。体をくねくねさせるエクササイズをするだけで運動神経の伝達を良くし、運動能力の向上が期待できます。全国の様々な学校で実践されて効果を発揮しているようです。NHK オンラインや youtube にも体操のやり方を紹介されていますので、ぜひ実践してみてください。

参考文献：①学校体育実技指導資料第7集「体づくり運動」（改訂版）

②子どもの体力向上のための取組ハンドブック

③小学校体育（運動領域）まるわかりハンドブック