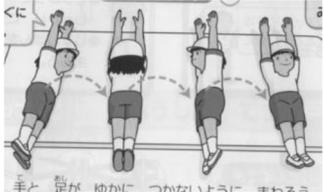


☆新体力テストの記録の向上に向けて☆

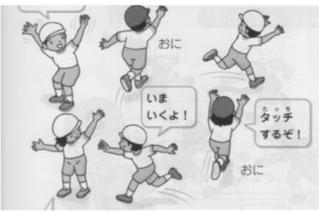
本年度の新体力テストの測定が終わりました。調査へのご協力ありがとうございました。結果から各校でしっかりと考察をし、課題を見つけていただきたいと思います。

新体力テストの結果を向上させるためには、運動経験を積み重ね、運動に必要な基礎感覚を養うことが大切です。昨年度の結果より課題であった「上体起こし」、「シャトルラン」、「ソフトボール投げ」の3つの種目について、調査・広報部で手立てを考えました。どれも楽しみながら継続してできる簡単な運動です。各校での取り組みの参考にしてみてください。

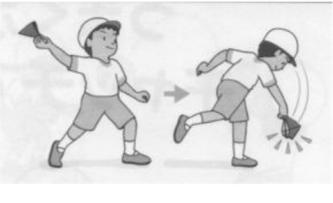
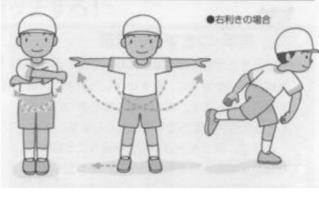
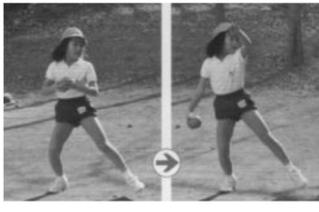
①「上体起こし」

<p>1、まるたころがり</p> 	<p>2、自転車こぎ</p> 	<p>3、かかとタッチ</p> 	<p>4、だんごむし</p> 
<p>1、2、3は家で布団に寝転がってできることですので、家でやってみるように紹介し、遊びながらやってみることも効果的です。</p>			

②「シャトルラン」

<p>1、サーキットトレーニング</p> 	<p>2、短縄持久跳び</p> 	<p>3、鬼ごっこ</p> 	<p>楽しく継続できるように<u>音楽を流したり、体育の学習カードを使って励ましたり</u>することで、意欲を高めることが効果的です。</p>
--	---	--	---

③「ソフトボール投げ」

<p>1、メンコ遊び</p> 	<p>2、紙鉄砲</p> 	<p>3、振り子投げ</p> 	<p>4、かに走り投げ</p> 
<p>風圧を強くするために、腕を強く振る動作が身に付く。</p>	<p>しなるような腕の振りとならぬようにスナップが身に付く。</p>	<p>バックスイング動作と、反対側の腕の動きが身に付く。</p>	<p>サイドステップをスムーズにできるようになる。</p>

☆オノマトペを使って☆

投げる動作では、体重移動がとても大切です。「うんとこ・しょ！」と声を出しながら体重移動の感覚をつかみます。



☆参考文献☆

- ・気になる子の体育 監修：阿部利彦 学研
- ・すべての子どもが必ずできる 体育の基本 高橋健夫ほか編 学研