



ほぼ全項目低下 鉄棒運動の意義を再確認

【逆上がり調査結果】

	22年度 (秋)	23年度 (秋)	24年度 (秋)	25年度 (秋)	26年度 (秋)	27年度 (秋)	28年度 (秋)	29年度 (秋)	30年度 (秋)	R1年度 (秋)	昨年度 との比較
6年生	81.7%	81.8%	80.2%	80.1%	79.1%	80.5%	78.8%	77.2%	77.1%	73.9%	↓
5年生	75.2%	77.2%	76.1%	74.3%	79.1%	75.7%	74.7%	76.8%	70.8%	68.8%	↓
4年生	70.3%	69.8%	71.5%	73.4%	72.9%	72.8%	73.6%	70.4%	68.8%	63.3%	↓
3年生	59.4%	64.7%	66.8%	62.2%	68.2%	68.7%	64.1%	62.8%	58.9%	59.4%	↑

【後方支持回転調査結果】

	26年度 (秋)	27年度 (秋)	28年度 (秋)	29年度 (秋)	30年度 (秋)	R1年度 (秋)	昨年度 との比較
6年生	33.6%	34.3%	30.6%	30.0%	29.4%	25.1%	↓
5年生	31.2%	29.3%	29.5%	29.0%	24.1%	22.3%	↓
4年生	24.9%	30.7%	27.4%	24.7%	24.3%	21.4%	↓
3年生	24.1%	23.1%	18.9%	20.6%	18.9%	16.6%	↓



【足抜き回り調査結果】

	27年度	28年度	29年度	30年度	R1年度	昨年度 との比較
2年生	86.4%	86.5%	84.7%	85.7%	81.5%	↓
1年生	84.6%	85.5%	87.1%	85.9%	84.3%	↓

Q なぜ鉄棒運動をするの???

A 本調査をするにあたって、「この調査はなんのためなのだろう」「なぜ鉄棒なのだろう」と疑問に思ったことがある方も多いのではないのでしょうか。実は鉄棒でなければいけないというわけではありません。しかし、下に示したような、生涯スポーツで必要な力が多く養われるので、鉄棒運動を推奨しています。

〈鉄棒運動で養われる力の例〉

- ①手と腕を中心に、お腹、背中、足など**体全体の筋肉が鍛えられる**ため、体力がつく。
- ②空中で逆さまになったり、回転したりするため、**逆さ感覚・回転感覚**が養われる。
- ③不安定な状態で体をコントロールするため、**バランス感覚**が身に付く。
- ④落下を回避するために反射的に**自己防衛する力**が身に付く。
- ⑤そのほか、**体の支持感覚や締め感覚**など、他の運動につながる**基礎感覚**が身に付く。
- ⑥技を組み合わせたり、新しい技を創造したりすることや、鉄棒での姿勢を「サル」「鳥」「コウモリ」に見立てるごっこ遊びを通して、**創造性を養う**。

鉄棒ができないということは以上のような力が付いていないととれます。今年度の結果を受けとめ、次年度の体育経営に活かしていただくと幸いです。子供たちの豊かなスポーツライフのために！！

やりたくなるなる！！ ○○小式



大変お忙しい中、新体力テストの集計ありがとうございました。今年度の警周の子供たちの体力の実態が見えてきました。率直に言うと、前年度よりも低下傾向にあります。子供の遊び方の変化や、環境による外遊びの減少、運動経験の乏しさや、教員の指導力不足。要因を挙げれば様々ですが、とにかく、子供たちの体力が落ちているということは確かであり、危ぶまれるものです。子供たちの体力を伸ばすには、無理矢理運動をさせるのではなく、子供たちが自然に「やりたい！」と思って、体を動かし始めることが一番です。今回は、各校から教えていただいた「やりたくなる」体力アップに向けた取組を紹介します。ぜひ、自校に還元させてください。

投力 UP 編

越えてみよ！！タフロープライン(田原小式)

体育館の上窓手すりにタフロープを張り、玉入れの玉を投げて、そのラインの上を越えるようにする練習方法。

タフロープを張っている

玉入れの玉



跳びたくなるなる！

跳躍力 UP 編

どこからいける??ペットボトルゴム跳び(磐田中部小式)

2本のペットボトルにゴム紐を張り、そこからメジャーを張っておく。何cm離れたところから跳び越せるか競う。



やる気 UP 編

かかってきなさい。教員体力テスト(浅羽北小式)

教員の体力テストの結果を掲示し、子供たちに教員の記録に挑戦させる。



	握力	長座	50m	ボール
A先生	47	48	6.7	46
B先生	24	56	8.6	27
C先生	31	30	6.3	26
D先生	19	45	8.9	19
E先生	58	23	9.5	63



勝つたくなるなる！