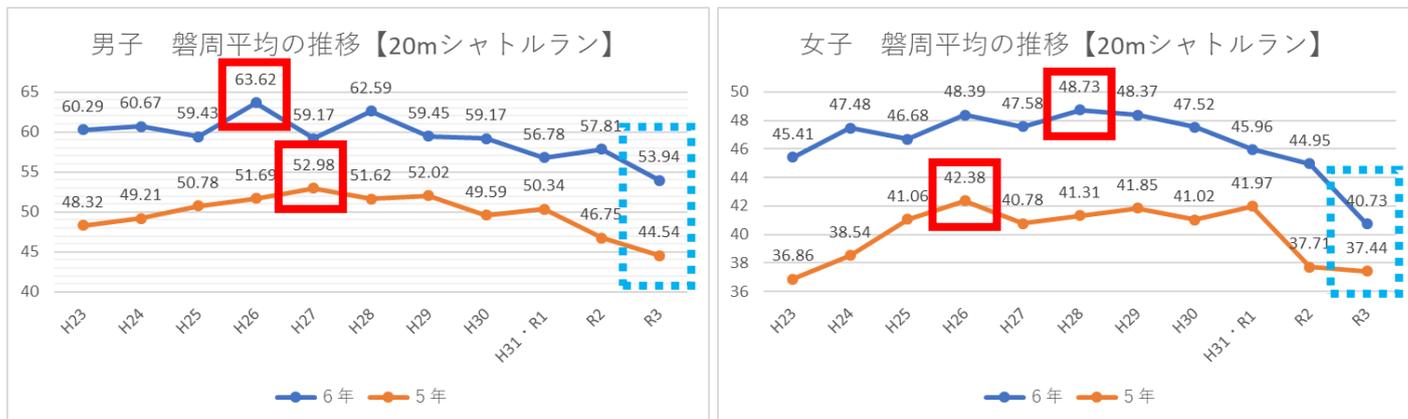




## 磐周の課題は全身持久力(20mシャトルラン)

### ★過去10年間でピークの時の記録とR3の記録比較(5・6年男女)



上のグラフから、高学年における磐周の子どもの全身持久力の低下が明らかになっています。R3年度は、県の平均記録を上回った項目の数が昨年度より増えましたが、20mシャトルランの記録は、どの学年においても県の平均記録やR2の磐周記録を下回る結果でした。磐周地区全体的に、「全身持久力」に関わる項目の記録が低いことが分かりました。

### ★磐周の子どもたちの「全身持久力」が低下した原因とは？

調査・広報部の話合いの中で、「全身持久力」が低下している原因が2点挙げられました。

1つ目は、運動量が低下したことです。令和元年度に水泳・陸上競技大会が終了し、それに向けた向けての課外活動がなくなったこと、そして、新型コロナウイルス感染症拡大により運動の機会が減ったことが原因として考えられます。

2つ目は正しい測定方法で記録の測定が行われているかということです。

### ★磐周の子どもたちの「全身持久力」を高めるためには？

1. 測定方法が正しく実施できているかを再度確認する

- ①正確な20mの長さ ②カウントの仕方(1回を数えるには、ラインを踏めばよい)  
 ③走り始めのタイミング ④測定の終了の仕方 ⑤フロアなどの環境

2. シャトルランの記録を伸ばすためにおさえないポイント

- ①足の負担を減らすターンの仕方 ②一定の呼吸のリズム  
 ③走るフォームの工夫 ④記録測定集団の決め方 ⑤友達同士の声掛け  
 ⑥十分な準備運動(心拍数を上げてから測定を行っているか)  
 ⑦実施する適切な時期の判断(気温が高い時期は熱中症の危険性が高まる)  
 ⑧年計に応じた年間を通して各学校で体力を高めるための取組

### 体力アップコンテストについて

友達と関わりながら運動する楽しさや達成感を味わってほしいという願いとともに、運動する習慣を身につけ、友達との仲間づくりにも役立ててほしいという願いから開催されています。

**内容:** 8の字跳び、ドッジボールラリー、的当て、みんなでジャンプ、リレー、チャレンジシート、ダンシング

# 体力向上プログラム

短い時間で楽しく  
取り組む！！

新体力テストでは、「全身持久力」に限らず、様々な種目で課題が見られます。そこで、授業で行う単元に関連する補助運動によって、年間を通して、体力向上につながる運動を紹介します。

## ○握力(筋力)につながる運動

### ①鉄棒運動

・固定遊具(鉄棒・うんてい・ジャングルジム等)を利用した運動。

### ②マット運動・跳び箱運動

・動物歩き(アザラシ歩き・馬歩き・クモ歩き等)や手押し車、うさぎ跳び、カエルの足打ち。

遠くに手をついて、腕  
でマットを押そう！

うさぎ跳び



## ○上体起こし(筋持久力)・長座体前屈(柔軟性)につながる運動

### ①体ほぐしの運動・多様な動きをつくる運動

・V字バランスの姿勢で行う運動

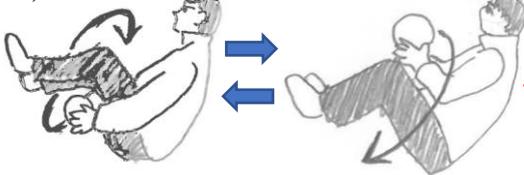
(1)ボール回し(イラスト(ア)を参照)

(2)ボールパスリレー(ボールを足ではさみ、足から足へボールをパスしていく)

・ボール世界一周(イラスト(イ)を参照)

・開脚じゃんけん(ペアでじゃんけんをして負けたほうが足を広げていく)

(ア)



足はあげた  
まま！

(イ)



体の周り  
を一周さ  
せよう！

## ○反復横跳び(敏捷性)・20mシャトルラン(全身持久力)につながる運動

### ①多様な動きをつくる運動

・短なわ跳び ⇒ 時間跳びやハイスピード前跳び(30秒~1分間で何回跳ぶことができるか)等

・固定遊具を利用したサーキットトレーニング

### ②ゴール型・鬼遊び

・鬼ごっこ

・しっぽとり(1対1で行うと敏捷性を意識して取り組むことができる)

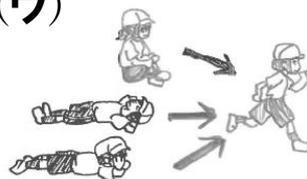
## ○50m走(走力)につながる運動

### ①かけっこ・リレー

・変形ダッシュ(イラスト(ウ)を参照)

・ラダートレーニング

(ウ)



スタートの姿勢  
を変えて走っ  
てみよう！

日々の授業では、単元で身に付けたい力を意識した補助運動を行っていると思います。その運動が新体力テストのどの体力要素につながっているのかについても意識し、体育授業の中で継続的に運動することで、児童の体力向上につなげていくことができます。

体育授業を通して児童の体力を向上させられるように、単元で身に付けたい力と新体力テストのつながりも意識して指導をしていただきたいです。