

運動の習慣化・日常化 ～体育経営部作成

令和4・5年度の体力テストの結果をもとに、テスト項目の数値が高かった学校に取材をしました。すると、各校では体力を高めるために運動を習慣化・日常化していることが分かりました。日頃から運動感覚を養うことで、様々な運動ができるようになることに繋がります。以下取材した学校の取組を紹介します。

袋井地区 サーキット運動（袋井東小・浅羽南小）	磐田地区 にんたま体操（竜洋北小） たけのこストレッチ（青城小）		
<p>① 袋井東小</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 タイヤ5個をよじ登る。 2 ぶら下がり鉄棒で10秒、ぶら下がる。 3 ジャンプして、目標の数字をタッチする遊具を行う。 4 うんていを渡る。 5 ジャングルジムをのぼる。（上まで行って、降りてくる。） 	<ol style="list-style-type: none"> 1 前曲げ 2 ペったんこ 3 ブリッジ 4 アシカ 5 カエル倒立  <div data-bbox="1129 1099 1407 1339" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>まずは、20秒ピタッと止めるところから始め、秒数を増やしていく。</p> </div>		
<p>② 浅羽南小</p> <p>1 走力UP</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 切り返し ・ ミニハードル ・ けんけん（鬼ごっこ） <p>2 筋力</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 連続ジャンプ ・ 跳び箱 <p>3 バランス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 平均台 ・ 球運び 	<p>竜洋北小、青城小ともに、低学年のうちに毎日家庭学習で行っている。低学年のうちに毎日繰り返し行うことで、運動を習慣化している。習慣化することで、毎日負担がかからずに、運動に必要な基礎感覚をじっくりと養うことができる。</p>		
<p>森地区 宮園小 くねくね体操「コーディネーショントレーニング」</p>			
<p>1 くねくね体操</p> 	<p>2 S字体操</p> 	<p>3 ラディアン</p> 	<p>運動神経の伝達を高める運動である。毎日繰り返し行うことで、運動神経の伝達を高められる。各運動20回、毎日3分程で実践でき、効果が出ます。</p>

※詳細は各校の体育主任に確認をしてみてください。