

# さばっ子体力向上だより

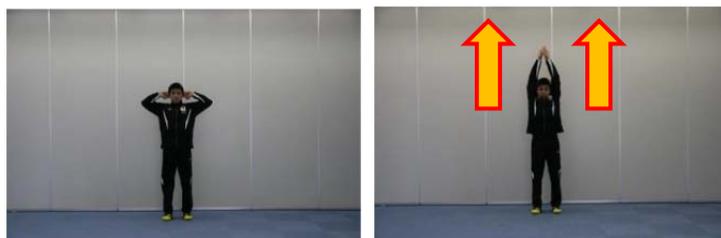
5月 吉日 体育部

27年度に実施した全国体力テストの結果によると、山口県の子どもは、総合的な体力が全国平均を下回り、特に柔軟性については、極めて低いことが明らかとなりました。これは佐波小学校でも例外ではなく、本年度は全校で柔軟性の強化に力を入れていきます。

## ○本校の体力の状況（H27年度調査 小学校5年生の状況）

| 体力調査の結果   | 項目・区分     | 男子    |       |       | 女子    |       |       |
|-----------|-----------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
|           |           | 本校    | 山口県   | 全国    | 本校    | 山口県   | 全国    |
| H27種目別の状況 | 握力        | 15.7  | 16.2  | 16.5  | 16.3  | 15.8  | 16.1  |
|           | 上体おこし     | 15.9  | 19.3  | 19.6  | 16.8  | 18.3  | 18.4  |
|           | 長座体前屈     | 32.3  | 31.1  | 33.1  | 33.7  | 35.2  | 37.5  |
|           | 反復横とび     | 43.1  | 41.7  | 41.6  | 36.7  | 39.8  | 39.6  |
|           | 20mシャトルラン | 49.0  | 53.6  | 51.6  | 39.3  | 43.0  | 40.7  |
|           | 50m走      | 9.58  | 9.43  | 9.37  | 9.76  | 9.68  | 9.62  |
|           | 立ち幅とび     | 156.9 | 150.7 | 151.3 | 143.3 | 143.6 | 144.8 |
|           | ソフトボール投げ  | 21.1  | 22.7  | 22.5  | 13.3  | 13.6  | 13.8  |
| H27体力合計点  |           | 52.6  | 53.3  | 53.8  | 52.8  | 54.6  | 55.2  |

佐波小学校の子どもたちの体力向上のための具体策として、今年山口県が作成した“柔軟性向上運動メニュー”に取り組んでいきます。このメニューは、スポーツ医・科学の視点からつくられたメニューで、柔軟性の向上はもとより、体幹や、瞬発力を鍛えることや、様々な運動の基礎の動きにもつながっています。



## 取り組み方

### ① 学校の中で

- 体育の時間の準備体操の中で“柔軟性向上メニュー”に取り組みます。
- 2ヶ月おきに子どもたちが自身の柔軟性を計測する機会をつくり、記録の向上を実感できるようにします。



### ② 家庭の中で

- 柔軟性の向上は1日の運動で急にできるものではありません。そこで5月より各学年にある家庭学習カード、音読カードに柔軟の項目を入れ、柔軟性向上メニューに取り組む習慣が子どもたちに身につくことを目指します。具体的な動きをホームページにてカラーで紹介していますので、お子様と一緒にご覧になり、是非保護者の皆様も運動してみただければと思います。ご協力よろしくお願いたします。