



Physical Education

1. 元気をチャージするストレッチ



手を上に、目線も指の先を見ます。足は、大きく伸ばしましょう！



足を閉じて、つま先を揃えます。出来るだけゆっくりと、つま先をタッチしましょう。



足首をお尻の後ろでキャッチしましょう。バランスと前もものストレッチです。



足を閉じてつま先・かかとを床に付けたまま、ゆっくりと体を、息を吐きながら、体を小さくしていきます。

2. 体力テストで調査しているもの



20mシャトルラン
持久力



ソフトボール投げ
投げる力



長座体前屈
体の柔軟性



立ち幅跳び



上体起こし
筋力と持久力

握力
筋力について



反復横跳び
体をすばやく動かす力
(俊敏性)



50m走
走る力

文部科学省は「体力・運動能力調査」にて、現代の子どもたちの体力向上を図るための手立てとして年に一度、運動能力を調査しています。親の世代である30年前と比較すると、ほとんどのテスト項目において、子どもの世代が親の世代を回っています。一方、身長、体重など子供の体格についても同様に比較すると、逆に親の世代を上回っています。それは、栄養のある食べ物を、たくさん食べられるようになったからだと考えられます。

なぜ、近年、体力の低下が懸念されているのかというと、将来的に国民全体の体力低下につながり、生活習慣病の増加やストレスに対する抵抗力の低下などを引き起こし、社会全体の活力が失われてしまうという事態に発展しかねないからです。現代の子供たちは、靴のひもが結べない、スキップができない、など自分自身の身体を操作する能力の低下が著しく見られています。

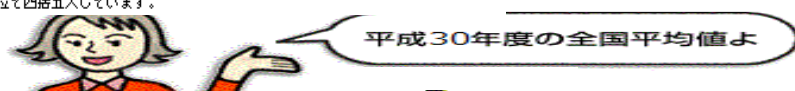
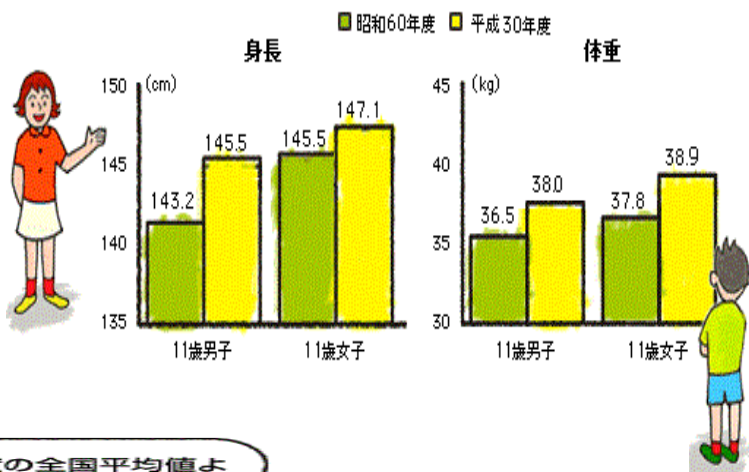
赤坂小学校では、校内での参考記録を取り、結果をもとに、学習に生かしていきます。



身長・基礎的運動能力の比較

	男子		女子	
	親の世代	今の子ども達	親の世代	今の子ども達
身長 (cm)	143.2	145.5(↑2.3)	145.5	147.1 (↑1.6)
50m走 (秒)	8.8	8.8(0.0)	9.0	9.1 (0.1遅い)
ソフトボール投げ (m)	34.0	27.9 (↓6.1)	20.5	16.8(↓3.7)

※親の世代は昭和60年度の11歳(さい)、今の子ども達は平成30年度の11歳(さい)
 ※全国平均値は小数点以下第2位で四捨五入しています。



		握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横とび (回)	20m シャトルラン (回)	50m 走 (秒)	立ち幅とび (cm)	ソフトボール投げ (m)	合計点 (点)
6歳	男子	9.44	12.06	25.85	27.95	18.63	11.40	115.37	8.47	31.07
	女子	8.75	11.47	28.41	26.83	16.16	11.72	109.07	5.81	31.39
7歳	男子	11.18	14.69	27.68	32.54	29.84	10.55	127.38	12.36	38.87
	女子	10.44	13.77	30.78	31.05	23.07	10.90	118.66	7.59	38.74
8歳	男子	12.80	16.68	30.07	36.10	39.57	10.00	137.76	16.01	45.26
	女子	12.07	15.76	32.75	34.62	30.41	10.34	129.44	9.91	45.38
9歳	男子	14.64	18.52	31.08	39.95	47.03	9.61	145.84	19.84	50.26
	女子	13.99	17.97	34.99	38.68	38.64	9.85	141.10	12.32	52.03
10歳	男子	16.60	20.61	33.78	44.01	56.90	9.17	155.10	23.72	56.64
	女子	16.36	19.39	37.95	42.00	45.58	9.50	148.01	14.74	57.83
11歳	男子	19.70	22.98	35.49	47.02	65.49	8.78	167.08	27.86	62.40
	女子	19.37	21.10	40.71	44.63	51.19	9.12	158.54	16.80	63.29

(出典)日本レクリエーション協会

3. 6月の体育科活動の様子



短なわをしています。休校期間中に練習した技をやったり、AKA★CHANNELの動画を参考にしたり、自分のできる技の幅を広げています。



体力テストに挑戦しようと、50m走や20mシャトルラン、幅跳びに挑戦しています！

マスクは外しています。

児童は、終わった後の手洗い・うがいと教員は、使用した用具の消毒の徹底を行っています。

限られた活動のなかではありますが、工夫して、楽しみながら活動しました。

