

目指せ 体カアップ!



# 体育だより



平成 30 年度 第 9 号

平成 31 年 1 月 25 日

発行：松山市立宮前小学校

体育部

## 業間マラソン



【トラック内側】



【トラック外側】



【休み時間の様子】

1月11日(金)より、業間マラソンが始まりました。業間の時間を使って、1～3年生はトラック内側(約150m)を、4～6年生はトラック外側(約180m)を5分間走り続けます。2月には、校内持久走大会もあり、児童は皆、懸命に取り組んでいます。走ることへの抵抗感を少しでもなくすために、鬼遊びなどの外遊びを行うことを奨励しています。また、この機会にお子さんのシューズを見ていただき、サイズは合っているか、靴底の減り方はどうかなど安全面での確認をお願いします。持久走大会にも、是非お越しいただき、御声援よろしくをお願いします。

### 【実施予定日】

1 学年	2 月 7 日 (木)	9 : 25 ~	(予備日)	2 月 12 日 (火)	9 : 25 ~
2 学年	2 月 7 日 (木)	10 : 30 ~	(予備日)	2 月 12 日 (火)	10 : 30 ~
3 学年	2 月 7 日 (木)	11 : 25 ~	(予備日)	2 月 12 日 (火)	11 : 25 ~
4 学年	2 月 8 日 (金)	9 : 25 ~	(予備日)	2 月 14 日 (木)	9 : 25 ~
5 学年	2 月 8 日 (金)	10 : 30 ~	(予備日)	2 月 14 日 (木)	10 : 30 ~
6 学年	2 月 8 日 (金)	11 : 25 ~	(予備日)	2 月 14 日 (木)	11 : 25 ~

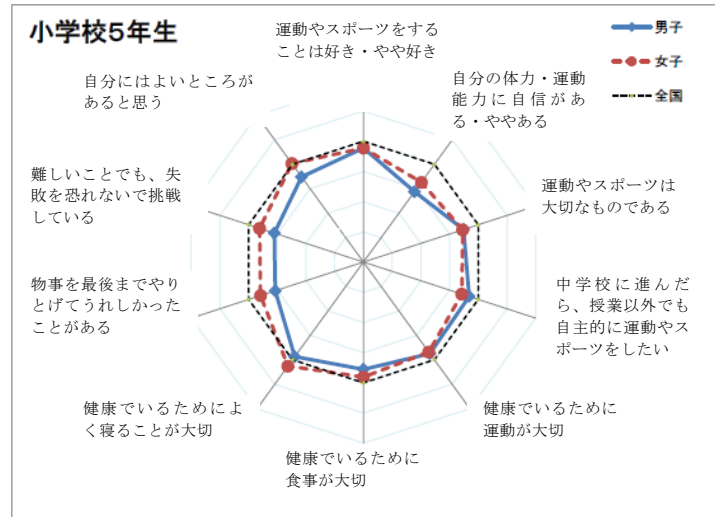
## 体カアップデー



1月22日(火)は、体カアップデーでした。12月と同様に、縄跳び運動と体力向上種目(固定遊具でのぶら下がりや斜め懸垂)を行いました。大寒を越え、春の陽気のような日差しの中、一生懸命に活動し、心も体も温まりました。長縄跳び等の記録を競う、えひめ子どもスポーツ IT スタジアムの本年度の取組は今月末までです。上位を目指して最後まで頑張っています。

## 新体力テストの結果

スポーツ庁は、12月20日（木）に2018年度全国体力テストの小学5年生と中学2年生の結果を公表しました。本県では、5年生女子の体力合計点が過去最高値を記録しました。5年生男子は、前年度とほぼ同じで、全国平均値との差がわずかに縮まっていますが、男女とも全国順位は下降しています。種目別では、持久力（20mシャトルラン）、敏しょう性（反復横跳び）が全国平均を上回っていますが、筋力（上体起こしなど）、柔軟性（長座体前屈）、投運動（ソフトボール投げ）が全国平均を下回っています。児童の運動や健康等への意識に関することについての調査からは、本県の児童は、運動への自信や挑戦意欲が低いことが分かりました。本校では、運動へ前向きに取り組む児童が育つように、今後も体力アップデーやわくわくタイムをはじめ、いろいろな取組を進めていきたいと思っています。



## 家庭でできる運動



タオルやひも、縄跳びなどを使います。腕（肩）を回して足の下にタオルを通し、腕をくるっと回します。肩回りの柔軟性を高める運動です。クリアできたら、タオルを持つ手の幅を小さくしていきましょう。



足裏を合わせて離れないように持ちます。お尻を中心にし、いろいろな方向へ転がります。普段の生活ではしないような逆さ感覚を味わうことで、バランス感覚が身に付きます。



じゃんけんをし、負けた方が横や縦に一足分ずつ足を広げていきます。その姿勢で耐えられなくなった方の負けです。股関節の柔軟性が身に付きます。