

# 体力向上だより

朝霞市立朝霞第二小学校  
体力向上推進委員会  
令和元年 7月19日(金)夏休み号

早いもので1学期が終わり、夏休みが始まります。長い休みになりますので、毎日体を動かし、健康的な生活を送ってほしいと思います。長期の休みの体力づくりのポイントは「運動の習慣化」です。生活習慣を乱さずに、一日のどこかに適度な運動を取り入れましょう。大変暑い日が続いておられますので、体調管理に気をつけて行ってください。

5月に新体力テストを行いました。二小では、次の目標を掲げて取り組んできました。

「第一目標8種目中5種目以上達成率55%」(埼玉県目標と同じです。)

結果は、「第一目標8種目中5種目以上達成率50.7%」でした。昨年度にみんなが頑張っただけで自分の記録をたくさん伸ばした分、今年度はさらなる記録の伸びを出すのに苦戦したようです。しかしプロフィールシートを見ると一人ひとりが目標値に向かって着実に体力を伸ばしていることがわかります。ぜひ通知表「伸びる芽」の中に入っている「体力プロフィールシート」のお子さんの結果をご覧ください。第一目標に届かなかった種目や一人ひとりの課題に向かってさらなる記録の向上を目指していきましょう。

平成29年度新体力テスト 目標別項目達成率

	第1目標	第2目標	第3目標
0項目達成率	0.3%	4.7%	16.9%
1項目達成率	2.8%	13.6%	27.2%
2項目達成率	9.1%	20.4%	25.3%
3項目達成率	13.9%	23.7%	18.8%
4項目達成率	23.2%	18.5%	7.3%
5項目達成率	20.4%	11.7%	3.5%
6項目達成率	18.8%	5.2%	1.0%
7項目達成率	9.2%	1.6%	0.0%
8項目達成率	2.3%	0.7%	0.0%

50.7%

昨年度の記録です。

今年度の記録です。

昨年度の記録から算出された、今年度の第一目標から第三目標です。目標値をクリアしたところには**コバトンマーク**が表示されます。

来年度の目標値です。第一目標以上を目指して、運動に取り組ませてください。

体力プロフィールシート(一部抜粋)

あなたの体力プロフィールを知ろう  
— 埼玉県体力標準値、全国平均値比較 —

あなたの今年度の体力向上目標値の達成状況および次年度の体力向上目標値がわかります。あなたの体力プロフィールを作成し、埼玉県体力標準値および全国平均値と比べてみましょう。第1目標(わが)、第2目標(たが)、第3目標(じが)の達成に合わせて、がんばりましょう!

男子 学年 小2 クラス番号 5 出席番号 1 氏名 朝霞 太郎

あなたの記録、得点、目標値

平成30年	体力	上体起こし	5種目併用	両足幅跳び	200+100歩	50m走	立幅とび	ボール投げ	
あなたの記録	8kg	15回	25cm	25点	29回	18.5秒	120cm	8m	
2019年	12kg	18回	30cm	30点	30回	9.9秒	125cm	13m	
標準	5点	7点	6点	5点	5点	6点	4点	5点	
目標	第1目標	9kg	18回	26cm	28点	41回	9.8秒	131cm	11m
	第2目標	10kg	19回	28cm	29点	45回	9.5秒	137cm	12m
	第3目標	11kg	21回	31cm	31点	49回	9.2秒	142cm	13m
2020年	第1目標	13kg	20回	31cm	33点	39回	9.4秒	135cm	17m
	第2目標	14kg	22回	33cm	36点	44回	9.1秒	140cm	18m
	第3目標	15kg	25回	36cm	38点	49回	8.9秒	146cm	20m

## 水あそび、水泳

涼みながらも全身運動で体を鍛えます。夏のお出かけには海やプールを入れてもいいですね。学校のプールには、ぜひたくさん参加してください。



## 楽しくジャンプ!

普段の生活では跳んだり跳ねたりするという機会が少なかったりします。

小学生のうちに運動の基礎となる跳躍力やバランス感覚を身に付けておくと、大人になっても様々なスポーツを楽しめるようになっていきます。ぜひこの夏休みには家庭での体力づくりの一環として取り組んでみてください。

### こんなジャンプにチャレンジ!!

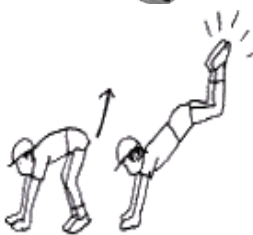
#### 両足まわり跳び

4分の1回転 → 2分の1回転 → 4分の3回転 → 1回転と回転を増やしてみたい反対周りにも挑戦してみたいみましょう。フィギュアスケートの選手のように体をキュッと縮めるとうまく回れますよ! 着地が乱れて倒れないよう、お家の人にもサポートしてもらいたいね。



#### かえるのあしうち跳び

1. 手は肩幅、指はしっかり開いて体重を支えましょう。  
2. そのまま両足でジャンプして、おしりを浮かせます。  
3. 慣れてきたら、ジャンプしている間に足の裏で拍手をしましょう。  
☆何回拍手できるかな? お家の人と勝負してみよう!



#### せーのでびよん

1. 2人で横並びになり、上半身だけを相手のほうに向けて、両手をつなぎます。  
2. 「せーの!」の掛け声でタイミングを合わせジャンプします。  
軸の人: 相手を反対側に運ぶように手を持ちあげましょう  
飛ぶ人: 軸になる人の反対側に跳んでみましょう。  
3. 慣れてきたら、高く跳んでみたり、大きくまわってみたりしてみましょう



#### グリコじゃんけん

1. 相手とじゃんけんをします。(足じゃんけんだととってもいいね!)  
2. グーで勝ったら「グ・リ・コ」の3回ジャンプして進めます。  
チョキで勝ったら「チ・ヨ・コ・レ・イト」の6回ジャンプして進めます。  
パーで勝ったら「パ・イ・ナ・ツ・フル」の6回ジャンプして進めます。  
3. 先にゴールした人の勝ち!  
☆慣れてきたら片足ジャンプにしてみたり、両足ジャンプにしてみたり跳び方を工夫してみよう!



### コラム 立ち幅跳びの世界記録は...

立ち幅跳びの公式世界記録はレイユリーの**3m47cm**だそうです。ですが一説によるとハンマー投げの室伏選手が練習の片手間にやった立ち幅跳びで**3m60cm**近い記録をいとも簡単に跳んでしまったようです。他にも室伏選手は**100mを10秒**台で走るなどハンマー投げだけではなくその他の身体能力も高いようです。運動を極めるためには一つの種目だけでなくいろいろな動きも極めるといいかもしれませんね!