

# 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12月23日(月) 冬休み号

文部科学省による「平成30年度体力・運動能力、運動習慣等調査」によると・・・

- 最近10年では、男女のボール投げは低下傾向にあるが、その他の項目では横ばいまたは向上傾向を示している。
- 幼児期に外遊びをよくしていた児童は、日常的に運動し、体力も高い。
- 日常的に運動・スポーツを実施している人は、なんでも最後までやりとげたいと思っている人が多い。体力について、低下傾向に歯止めがかかっているものの、依然として低い状況が続き、運動する子供とそうでない子供の二極傾向が見られています。

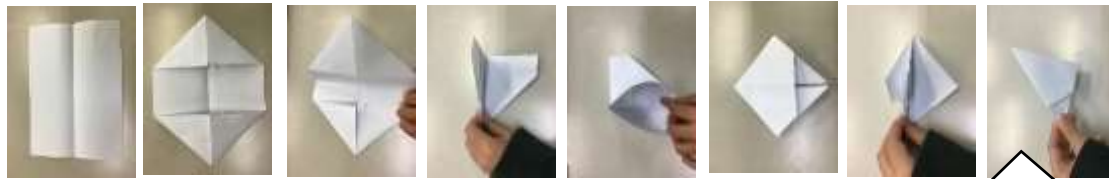
今回は、全国的にも低下傾向の「投力（ボール投げ）の向上」と二小の課題の「跳躍力（立ち幅跳び）の向上」を目指し、簡単にできる運動遊びを紹介します。冬休みに是非、お子さんと一緒に運動・スポーツに取り組んで体力や意欲を高めてください。

## 簡単にできる運動遊び

### ○紙鉄砲（投力の向上）

「紙鉄砲」は、投動作を含んだ易しい遊びで、投力の向上には有効です。いつでも、どこでも、誰にでもできる楽しい活動です。雨の日や家庭での活動としても取り組むことができます。

#### 【作り方】



#### 【投げ方のコツ】



メンコ遊びも効果的です！

完成！周りに気をつけて遊びましょう。

### ○よこよこハイタッチ（跳躍力の向上）

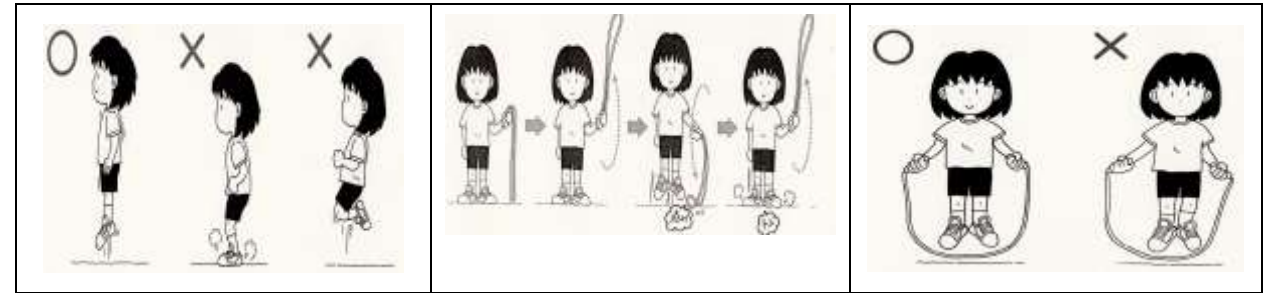
- ①2人で向かい合う
- ②その場で真上にジャンプして、できるだけ高いところでハイタッチ
- ③2歩サイドステップし、また2歩元に戻ってジャンプしてハイタッチ、続けて3歩、4歩、5歩と、ステップ数を増やして同じように繰り返す。



### ～なわとび名人への道～

#### まえとび

※うしろとびも、きほんはおなじだよ。



つくしのようにまっすぐ、つまさきでとぶ。かるくひざまげて。

グルン、パシッ、トン。タイミングよくとぼう。

なわのまんなかをとぶ。とおくをみて。

#### こうさとび

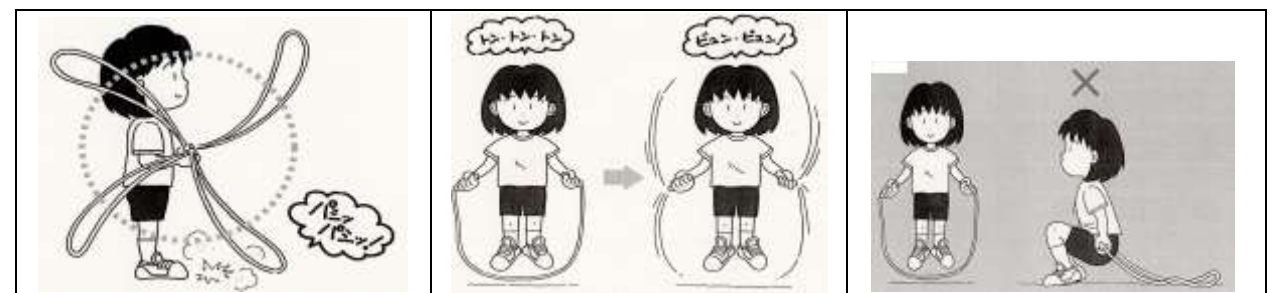


むねよりしたに、うでをばつ。

ばつがくずれないように、まわす。とばないで、まわしてみよう。

トン、トン、トン、クロス。のリズム。こえにだして、とんでみよう。

#### にじゅうとび



パシッ、パシッ。か ビュン、ビュン。ては、こしのところでまわそう。

トン、トン、トン、パシッパシッ（ビュンビュン）。てはこしあたり。

すぐにジャンプ。

現在、体育の時間に跳躍力(立ち幅跳び)向上のため、簡単な運動を行っています。冬休み中もおうちで行ってみてください。