

箕面の子どもたちの体力向上に向けて

箕面市の子どもたちの体力は、今年度の体力調査の結果、全国平均を上回る種目が増え、合計点は昨年度から大きく順位アップしました。市では、平成28年4月から「体力向上推進モデル校」の取り組みを進め、昨年4月からは、実際に成果のあった「副読本の活用」などを全小学校で実施しており、そうした取り組みが、この結果の一因と考えています。

一方、これまでと同様に、全国の中で順位が低い種目もありました。今後も学校生活の中で、体力向上に向けた取り組みを全力で進めますが、子どもたちが運動できる時間は限られています。ご家庭でも、子どもたちの体力向上のため、日頃からお子さんと一緒に運動をしてください。

箕面の子どもたちの体力の現状

全国の中での箕面市の運動能力順位(47都道府県の順位に箕面市を当てはめた場合)

今回の体力調査では、例えば「50m走」は、**女子1位(昨年28位)・男子4位(昨年20位)**となるなど、これまでの取り組みの成果が見て取れ、合計点は昨年度の順位を大きく上回りました。

合計点全国順位は48位中 **昨年度から大きく順位アップ!**
男子10位(昨年24位)・女子21位(昨年38位)

一方 昨年度と同様、全国の中で順位が低い種目がありました。

種目	男子	女子
上体起こし【筋力】	33(21)位/48位	47(30)位/48位
20mシャトルラン【持久力】	40(34)位/48位	45(34)位/48位
ボール投げ【投げる能力】	32(41)位/48位	40(48)位/48位

(小学5年生) 令和元年度「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」から ※()内は昨年度の順位

学校で運動できる時間は限られています!

小学生の1週間の学校生活(全32時間)では、「体育の時間」は2時間しかありません。休み時間に全て運動したとしても、学校で運動できる時間は、1週間で最大6.5時間しかありません。

学校では 限られた時間を最大限活用できるよう、約5年前から「体力向上推進モデル校」で体力づくりを検証昨年4月からは、次のような**成果のあった取り組み**を全小学校で実施しています!

●子どもの運動意欲を高める授業づくり

サントリーサンパーズの訪問授業

バレーボール日本代表選手としても活躍した元監督でアンバサダーの荻野正二さんを招き、全小学校で授業を実施。みんなでボールに慣れるためのゲームをしたり、荻野さんが上げたトスをアタックするなど、プロ選手との関わりを通して子どもたちの運動意欲を高めています。高く跳ぶためのコツなどを、子どもたちが率先して聞くようも見られました。



●全学年で体育の副読本を活用

授業の目標や、運動のコツなどが書かれた副読本を、全学年の子どもたち一人ひとりに配布して、授業に活用しています。学んだことや疑問に思ったことを書き込むスペースもあり、子どもたちが目的意識を持って授業に取り組めるようにしています。



ご家庭では お子さんとコミュニケーションを取りながら、日常的に運動をしてください!

子どもたちの体力向上のためには、地域や家庭で継続的に運動する時間が不可欠です。ご家庭では、お子さんと次のような運動を、日常的にしてください。お子さんが苦手な運動でも楽しく続けられるよう、一緒に体を動かしてアドバイスを送ったり、「よくできたね」とほめてあげることも大切です。

幼少期から運動習慣を身に付けると、さらに効果的です

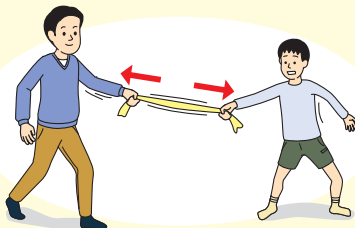
調査では、体力が高い子どもは、幼少期からよく体を動かしたり、運動をしていることが分かっています。

親子で運動 基礎体力の向上編

筋力を高めよう!

●「タオル綱引き」をしよう!

足を肩幅くらいに広げ、1.5~2mの間隔をあけて向かい合い、タオルの端と端をそれぞれが持って準備OK。合図と同時にタオルを引き合い、前に動いた方の負けです。体幹が鍛えられ、筋力の増加につながります。どちらか一方が急に力を抜くと、勢いで後ろに倒れてしまうので注意。



持久力を高めよう!

●近所のお店は歩いて、遠いお店は自転車で行こう!

●なわとびをしよう!

持久力だけでなく、筋力やリズム感もアップします。

●滝道をウォーキングしよう!

腕を振って少し早歩きすると、より効果的です。

週末は「滝道週末ウォーキング」市では、毎週土曜日にご家族で体力づくりができる「滝道週末ウォーキング」を実施しています。詳しくは、もみじだよりの裏面をご覧ください!



親子で運動 運動技能の向上編

投げる能力を高めよう!

●「紙鉄砲」や「メンコ」で遊ぼう!

投げる能力を高めるためには、腕や手首の使い方が大切です。どちらの遊びも「パチン!」と大きな音になるときは、しっかりと力強く腕や手首がふれているときです。



●キャッチボールをしよう!

●新聞紙ボールで的当てをしよう!

スーパーボールを新聞紙で包めば、新聞紙ボールのできあがり!