

箕面の子どもたちの体力向上に向けて

箕面の子どもたちの体力は、今年度の体力調査の結果、長年苦手としてきた一部種目の数値が昨年度からアップしました。市では、令和2年度から導入している体育の副読本の活用を徹底するため、体育を担当する教員に向けて実技研修会を実施するなど、指導力の向上に努めています。

一方、これまでと同様に、低い数値で推移している種目もありました。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、子どもたちが学校で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

運動能力の偏差値 ※全国平均を基準(偏差値50)にした数値です

今回の体力調査では、例えば箕面の子どもたちが長年苦手としていた「20mシャトルラン」について、小学5・6年生の偏差値を昨年の小学4・5年生時点と比べてみると、**いずれも上昇している**ことが分かりました。また、「50m走」では、小学2年生の偏差値を昨年の小学1年生時点と比べると、大きく上昇していました。

小学2年生「50m走」の偏差値 **大幅アップ!**
小学1年生時点(令和3年度) **46.7** → 現時点(令和4年度) **48.9**

一方

令和3年度から数値が下がり、全国平均を大きく下回る偏差値で推移している種目もあります。

種目	偏差値
反復横跳び【敏捷性】	45.3 (令和3年度46.4)
ボール投げ【投げる能力】	45.6 (令和3年度46.7)

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、各学校で成果があった体力づくりを検証し、次のような取り組みを全小学校で実施しています!

●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。



●タブレット端末を使った授業づくり

全小・中学校の児童・生徒に1人1台配備しているタブレット端末を、体育の授業で積極的に使用しています。タブレット端末を使う主な利点は、「手本となる動きを再現できる」「自分の動きを保存できる」「保存した動きを即時に確認できる」の3点。友達に動画撮影してもらうなどして、自分自身の動きを客観的に見ることで、長所や短所に気付くことができます。



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

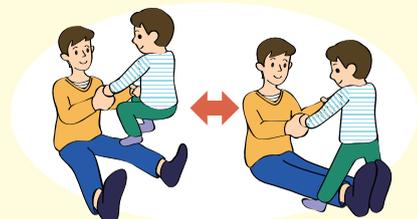
敏捷性を高めよう!

●「鬼ごっこ」で遊ぼう!

敏捷性だけでなく、持久力も身に付きます!

●リズムジャンプをしよう!

親が座り、足を伸ばして開く・閉じるの動作を繰り返します。子どもは、親の足が開いたときは外側、閉じたときはその間に着地するように連続でジャンプします。



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!」と大きな音がなるときは、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!

●新聞紙ボールでの当てをしよう!

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!

3月18日は

「春のこどもフェスティバル」に親子で参加しよう!

親子で一緒に参加できて、運動の楽しさを体感できるウォーキングイベントです。コースは芦原公園から滝道を歩く全長6.2km。途中にある7つの謎を全て解くと、うれしい賞品がもらえます!景品付きのスポーツコーナーもあるので、親子で思い切り体を動かして楽しんでください。なお、参加には事前申込が必要です。

詳しくは8ページをご覧ください。



昨年のスポーツコーナーの様子。