

箕面の子どもたちの体力向上に向けて

今年度の箕面子どもステップアップ調査における体力調査の結果、昨年度に比べて全国平均を上回る種目が増え、子どもたちの体力は上昇傾向にあることが分かりました。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、体育の担当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。

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、特に「上体起こし」と「長座体前屈」は、小・中学校のほとんどの学年が全国平均と同等、またはそれ以上の結果になりました。また、毎年課題としている「ボール投げ」は、昨年度の偏差値と比較すると、ほぼ全ての学年で向上しました。特に小学5・6年生は、昨年の小学4・5年生時点から大きく上昇していました。

小学校5・6年生「ソフトボール投げ」の偏差値 — **大幅アップ!**
 小学校4・5年生時点(令和5年度) **46.6** ➡ **現時点(令和6年度) 48.7**

一方 全国平均を下回る偏差値で推移している種目もあります。特に「握力」と「立ち幅跳び」は、男女ともに多くの学年で全国平均を下回りました。

種目	偏差値	
握力【筋力】	男子47.5	女子47.1
立ち幅跳び【瞬発力】	男子47.8	女子47.5

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!

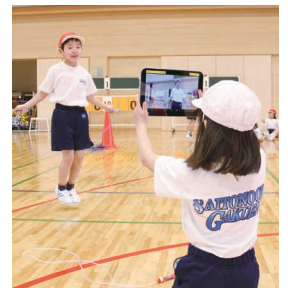
●全学年で体育の副読本を活用

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

体育の授業でタブレット端末を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。

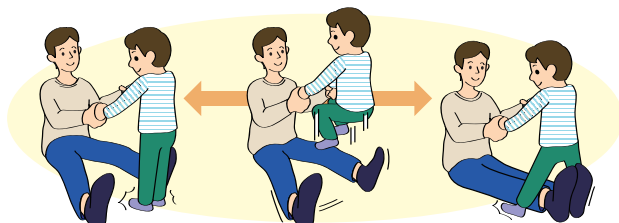
親子で運動 瞬発力を高めよう!

「鬼ごっこ」で遊ぼう!

瞬発力だけでなく、敏捷性や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、親の足が閉じたときは外側、開い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 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、前に動いた人の負けです。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を。

