

# さわやか No. 5



幸手市立さくら小学校体育だより  
令和2年3月16日号

今回は来年度の体力テストに向けて、臨時休業中だからこそできる運動（ちょっと外でもできる編）を紹介します！

## シャドーピッチング（→ソフトボール投げ）

<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-------------------------------------	--------------------------	--------------------------

1回できたら  
1つチェック  
をつけよう！

1. タオルをボールをにぎるように持ち、  
投げる方向に対して、体はよこを向くようにする
2. 前足を上げる。
3. タオルをにぎった手を頭の後ろに回し、もう一方の  
手は投げたい方向に向け、ねらいをさだめる
4. 上げた足を強くふみこむ
5. タオルを持っているうでを大きくふりおろす

ひじを肩より高く！



### ☆ポイント

鏡があれば、自分の動きを見ながら練習できるので、効果的です。特に、タオルを持っている方のうでを頭の後ろに回すとき、自分のひじの位置が肩より高くなるように、意識して練習しましょう。

## なわとび（→立ちはばとび、シャトルラン）

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------



家の前など、広い場所を見つけて取り組みましょう。なわとびは持久力（運動を長くつづける力）や跳躍力（高くとんだり、遠くにとんだりする力）が高まります。新しい技の練習に取り組んだり、目標とする時間を決めて時間とびに取り組んだりして、体力アップにつなげましょう。

## 腹筋 (→ 上体おこし)



### ☆ポイント

うでがおねからはなれてしまわないように注意しましょう。また、体がずれてしまわないよう、おさえてくれる人がいれば、お願いしてみましょう。

体をおこすのが苦手な人は、写真のように背中の下にクッションをはさんでおくと、やりやすくなるのでおすすめです。

### 1. あおむけに寝ころぶ

うではおねの前で組み、ひざは90°に曲げておく

### 2. 両ひじが太ももにつくまで体をおこす

### 3. もとのあおむけの体勢にもどす

### 4. この動作を15回繰り返す

### 5. インターバル(1分間)

### 6. 残り2セット行う



## ひざ伸ばしスクワット (→ 立ちはばとび)



### 1. 足を肩はばにひらいて、両手を頭の後ろで組む

### 2. スクワットのように、ひざを90°まで曲げる

### 3. すばやくひざを伸ばす

### 4. もとの体勢にもどす

### 5. 10回繰り返す

### 6. 残り2セットを行う

### ☆ポイント

ひざを伸ばしてもとの体勢にもどすとき、とにかくすばやく動くことを意識しましょう。この動きが、遠くまでとぶ力につながります。

また、かかとが上がるくらい勢いよく動かすと、さらに効果が上がるので、チャレンジしてみましょう。



今年度行われた新体力テストの結果を、男女別、学年別に平均したものを裏面にのせておきます。この結果を来年度の新体力テストで全員がこえられるといいですね。目標にして体力アップに取り組んでみましょう。

体力アップにつながる運動は、他にもたくさんあります。

下のホームページにもたくさんっているので、参考にしてみてください。

埼玉県ホームページ「彩の国 体づくりチャレンジプログラム」実践事例

<http://www.pref.saitama.lg.jp/f2211/karadaugokasusannkourei.html>

※参考

## 埼玉県小学生（男子）

項目	学校種別	小 学 校					
	学年	1	2	3	4	5	6
握 力 (kg)		9.26	10.92	12.68	14.48	16.54	19.32
上体起こし (回)		12.67	15.99	18.26	20.26	22.03	23.84
長座体前屈 (cm)		27.18	29.08	31.29	33.06	35.37	37.84
反復横とび (点)		28.68	32.77	36.70	41.00	44.64	47.66
持久走 (分, 秒)		—	—	—	—	—	—
20mシャトルラン (回)		22.69	32.86	41.59	49.50	56.06	63.76
50m走 (秒)		11~47	10~64	10~10	9~68	9~31	8~89
立ち幅とび (cm)		116.67	128.37	138.70	147.96	156.57	167.16
ボール投げ (m)		8.18	11.11	14.33	17.62	20.79	24.20

この2つが  
さくら小の  
課題です。  
意識して取  
り組みまし  
ょう。

## 埼玉県小学生（女子）

項目	学校種別	小 学 校					
	学年	1	2	3	4	5	6
握 力 (kg)		8.80	10.42	12.08	13.97	16.38	19.36
上体起こし (回)		12.19	15.41	17.69	19.63	21.48	22.79
長座体前屈 (cm)		29.62	32.11	34.76	37.20	40.13	43.58
反復横とび (点)		27.35	31.23	34.94	39.26	43.01	45.70
持久走 (分, 秒)		—	—	—	—	—	—
20mシャトルラン (回)		19.39	26.18	32.88	40.25	47.64	53.43
50m走 (秒)		11"79	10"97	10"41	9"93	9"51	9"12
立ち幅とび (cm)		109.52	121.28	131.75	142.19	151.90	161.07
ボール投げ (m)		5.84	7.61	9.54	11.65	13.74	15.79

この2つが  
さくら小の  
課題です。  
意識して取  
り組みまし  
ょう。

