



# さわやか No. 11



幸手市立さくら小学校体育だより  
令和2年11月5日号

秋気いよいよ深く、お変わりなくお過ごしのことと存じます。今回の「さわやか」では、10月に実施した「サッカー教室」「投力教室」の様子を紹介します。



## JFAキッズプログラム

### 「サッカー(ボール蹴りゲーム)教室」

10月28日、日本サッカー協会の指導者を招いて、4年生を対象としたサッカー教室を行いました。



【サッカーボールとふれあい】  
全身でボールとふれあい、サッカーボールの特徴を感じ取りました。  
サッカーボールと仲良くなれたよ！

【バスケドリブル】  
手を使うときに比べて、足でボールを扱うのは難しくて面白い！  
ボールの中心を蹴るのがポイント。

【鬼ごっこ】  
ボールを大事に保ちながら、追いかけてなくちゃ！  
ドリブルが上手になったよ！



【15人対15人サッカーゲーム】  
4人ずつコートに出て試合！みんなの応援でもりあがる！！



攻めも守りも、ボールをもっていない時の動きが大切なんだ！



## 埼玉県ソフトボール協会 「投力向上教室」

10月30日、「ボール投げ」の力を向上させる取り組みとして、埼玉県ソフトボール協会と連携した3年生対象の「投力教室」を行いました。

【2本指でボールを持つ】  
ボールの持ち方だけでも飛距離は伸びるよ！  
手の小さい子は、3本指で持ってみよう。



【手首のスナップ】  
ボールを地面に強くたたきつける練習。上手に手首を曲げられると、ボールは高くはねあがるよ！



【体のひねり】  
上半身を大きくひねることで、力強い投球ができます。ポイントは足の位置、振りかぶりと振り下ろしの動作です。背中を傾けると、手が真上に来ます。



【30度の角度】  
ボールを持っていない方の手で、投げる方向をイメージしよう！空に向かって30度ぐらいをイメージして投げると、遠くへ飛ぶようになったよ！



本年度の新体力テストについては中止となりましたが、さくら小では例年より遅らせて2学期に測定を行いました。

昨年までの本校の体力的課題は、「ボール投げ（投力）」と「立ち幅とび（跳躍力）」でした。今回のスポーツ教室で学んだことをきっかけに、子ども達が更に自らの体力に興味をもてればと思います。