



さわやか No. 16



幸手市立さくら小学校体育だより
令和3年3月3日号

さくら小では、心身の健全な発達と体力向上を目的に、なわ跳び運動を行っています。今回のさわやかだよりでは、短なわ時間跳び大会の様子をご紹介します。

【短なわ時間とび大会】「学年×1分」を目標に両足前回し跳びに挑戦しました。

☆ 学年目標達成人数 ☆

こ
つ
こ
つ
を
し
て
つ
発
揮
す
る
ぞ

1年生 20人

2年生 35人

3年生 22人

4年生 31人

5年生 22人

6年生 18人

こすもす 2人

集中！
リズムを意識！

☆ 10分間達成人数 ☆

低学年 9人

中学年 14人

高学年 19人

学年目標を達成するポイント

時間跳びでは、一回ずつの跳躍動作を意識するより、同じテンポを意識することがポイントになります。1分あたりの跳躍回数(90~120回/1分)を一定に保つことでフォームが定まり、引っかかるようなミス動作が減ります。特に高学年で10分跳べる児童になると、極限まで無駄な動きが省かれて、腕と足首のわずかな動作で跳ぶようになります。

上手に跳べる友達をお手本にしてみるのもよいでしょう。そして、何よりも大切なのが、記録が伸びたときのうれしさです。周りの人が一緒になって喜んでくれると、次の目標をまた目指したくなるでしょう。友達やお家の人と、楽しくなわ跳びに挑戦しましょう！

【体力アップコーナーを設置しました！】

体力テストに関する運動技能の向上を図るため、校庭、校舎内の各所に「体力アップコーナー」を設置しました。子ども達は、登下校の際や休み時間にペットボトルスロー（ピッチンググローブ）やワニワニジャンプ（立ち幅跳び）を楽しみ、投球動作や跳躍タイミングなどを習得しています。

ペットボトルスロー



- ポイント**
- ① ロープを人さし指と中指ではさむようにして、ペットボトルをにぎるよ！
 - ② 体を横向きにして立ち、あいている手でねらいをさだめよう！
 - ③ 前足に体重をのせながら、ペットボトルに力を伝えて…投げる！！



ワニワニジャンプ



- ① 「バン・ザイ・ジャンプ！」に合わせてうでをふるよ！
- ② ななめ上を見て足の指先で地面を…強くける！！
- ③ 着地は、ひざを曲げて手は前にのばそう！



ハンドグリッブ



ポイント



- ① 自分に合った道具を選ぼう！
- ② うでが体にくっついたり、ひじがまがったりすると力はいりづらくなってしまうよ！
- ③ 息を吐きながらいっきに…グッ！

ほめてもらってやる気UP！

運動委員による体力アップ教室。挑戦した子は目標をクリアしてスタンプをもらい、うれしそうでした。「できた」「伸びた」ときに認めてもらえるとやる気になります。

