



さくら小では、今週から体力テストの測定が始まりました。今回は、体力プロフィールシートの見方と、家庭でもできる体力課題解決のための運動を紹介します。

## ＜研修主題＞

『生き生きと学び、主体的に取り組む児童の育成』

～一人一人が自己の体力の伸びを実感できる実践を通して～

# 体力プロフィールシートの見方

**前年度の記録から今年度の目標が設定され、目標を達成すると、コバトンが表示されます。**

**※3～6年生は、令和元年度に実施したときも、令和3年度に設定しています。**

**アドバイス文には、今回の総合評価を1段階上げるために、あと何点必要かを記載しています。**

**今年度の記録から、来年度の目標が第1から第3まで表示されます。**

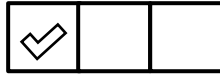
体力向上目標値	体力向上目標値の状況
第1目標・ホップ	現在の体力と 「ほぼ同じ」 レベルの次の学年の目標
第2目標・ステップ	現在の体力から「向上した」レベルの次の学年の目標
第3目標・ジャンプ	現在の体力から「とても向上した」レベルの次の学年の目標

昨年度の第1から第3目標の達成項目には、コバトンマークがついています。コバトンマークが多いほど、体力が前年度よりも伸びたことを意味しています。今年度もたくさんのコバトンマークがつくように、各自の目標を設定し、それに向かって取り組めるとよいと思います。各ご家庭でも、前向きな声かけと見届けをよろしくお願いします。

# 家庭でもできる！体力アップ運動

さくら小児童の体力課題は、投力と跳躍力です。これらの課題の解決につながる簡単な運動を紹介しますので、ぜひ家族みんなで、毎日少しずつ取り組んでみてください。

## シャドーピッチング



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

『ボール投げ』令和元年度県平均値(m)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	8	11	14	18	21	24
女子	6	8	10	12	14	16

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。

## ひざ伸ばしスクワット



1回できたら1つ  
チェックをつけよう！

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回くり返す
6. 残り2セットを行う

『立ち幅とび』令和元年度県平均値(cm)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
男子	117	128	139	148	157	167
女子	110	121	132	142	152	161

### ☆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、かかど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。



# これが体カテストのポイントだ!!

## 握力

あくりょくけい にぎりかた もちかた  
握力計の握り方・持ち方!



コツ1  
リラックスする  
じゃんびうんどう  
準備運動

コツ2  
こえだ  
声を出す  
『ウォー~~~~』

コツ3  
はや  
早く力を入れる

### ポイント

① からだ あくりょくけい うで  
体に握力計と腕をつける



② ひざのふた  
中指の第二関節を90度



## しょうたいお 上体起こし

あきらめないで リズムよく!

体をおこすときは息をとめて、  
おへそに力を入れておき上がる!



ろくほくに足を  
しっかりかける。

ひざは90度!!

### ポイント

① せなかを丸めて、へそを見る!



② せなかをつけて頭はつけない!



## ちょうざたいぜんくつ 長座体前屈

まえ  
やる前の じゅんび!

じゅんびたいそう!



ストレッチ!



からだ  
体をおあつためてから測定しよう!

からだ  
体ほかほか!

### おまけ

- つま先は 上げない!
- あたまも 上げない!



- 息をふうーつとはきながら。



ふうー

## はんぷくよことび 反復横とび

あしだけ のばす!!

こし  
腰を低く、あたま  
頭を真ん中に残してとぼう!

さゆう うご  
左右の動きをすばやくしよう!

こし  
腰を落として  
低い姿勢で...



あたま  
頭を固定して  
素早く動く!!



### ポイント

- せんをこえるとムダがある



- せんをふむ!!



# 目標をもって練習して 体力アップ!!

## シャトルラン

はし 走りもターンも ムダをなく!!

## 50m走

あし うご 手でと足を 速く動かそう!

スピードが ゆっくりなとき

スピードが はや 速くなってから

同じスピード!



まっすぐ ターン!



スピードアップ! その後 ゆゆうをもって



ゆいだけ 回るように ターン!



おまけ

●とにかく 氣力が大事!



●友達同士で 応援し合おう!



手をパーにして ひじは90度!



うでを大きくふるると 一歩が大きくなる!



つま先で地面をける! つま先をあげる!

ポイント

① スタートは 体を前にたおす!



② あごを上げない!



## 立ち幅とび

おお 大きく!ふかく! しずみこむ!!

なんども手をふらず、1回のバンザイで!!

「バン、サイ、ジャンプ!!」のかけ声でとんでみよう!

大きくうでをふる!



ふかくしゃがんで ひざに力をためよう!



うでをふり上げる力でとぶ! 目標は 目標の先を見よう!



着地はひざを丸めるように、ふかくしゃがみこもう!



おまけ

●バンザイが 小さいとX



●しゃがむのが 小さいとX



## ボール投げ

て たか 手を高く つき出して!

「ソーレッツ!」のかけ声で記録はのびる!

しっかりと わづみをさだめて...



さいごまで うでを ふいぬく!

ポイント

① 5本指より3本指!



② 体は横向き!

