

大石小スポーツ

～新体力テストに向けて～



各小学校では、毎年1学期に、子供たちに自己の体力を理解させ、自ら健康の増進・体力の向上を図れるようにするための「新体力テスト」を実施します。

上尾市の子供たちの体力は、コロナ禍の影響もあり、低下傾向にあります。そこで、体力を向上させる手立てや運動の行い方を掲載しますので、体力向上にご活用ください。ご家庭でできる運動もありますので、ぜひ取り組んでみてください。よろしくお願いします。

昨年度の埼玉県の記録(平均)



学年	男女	あくりょく 握力 (kg)	じょうたい 上体 (回)	ちょうざ 長座 (cm)	はんぷく 反復 (回)	シャトル (回)	50m走 (秒)	たちばな 立ち幅 (cm)	ボール (m)
1	男	9	12	27	28	21	11.5	116	8
	女	8	12	30	27	18	11.9	108	6
2	男	11	15	29	32	31	10.8	127	11
	女	10	15	32	30	24	11.1	118	7
3	男	12	18	31	36	38	10.2	137	14
	女	12	17	35	34	30	10.5	129	9
4	男	14	20	33	40	45	9.8	146	17
	女	14	19	37	38	36	10.0	139	11
5	男	16	21	35	43	52	9.4	154	20
	女	16	20	41	41	42	9.6	148	13
6	男	19	23	38	46	58	8.9	165	23
	女	19	22	44	44	46	9.2	157	15

☆昨年度の自分の記録も確認して目標を決めて、体力が向上できるように取り組みましょう。

種目紹介と運動のコツ

お子さんとお読みいただき、記録向上のために練習してみてください。

握力(筋力)

☆ものを握る力がどれだけ強いかを、握力計を使って両手で計測します。

「よい記録を出すためのコツ」

☆脇をしめて、勢いよく握り、一瞬で力を出すようにします。反対の手も力強く握ることでより力を発揮することができます。

「練習の仕方」

☆お家の人の肩もみや柔らかいボールをくりかえし握るのもおすすめです。

長座体前屈(柔軟性)

☆おしりと背中を壁にくっつけた体勢から、足を曲げないで柔軟体操のように上半身を前にたおします。

「よい記録を出すためのコツ」

☆息をはきながら体を腰からゆっくり伸ばし、手のひらを開いて置き、ひじをしっかりと伸ばすことがポイントです。

「練習の仕方」

☆お風呂上がりストレッチをして、体を柔らかくしておきましょう。

20mシャトルラン(全身持久力)

☆20mの長さをリズムの時間内に何本連続で成功できたかを計測します。

「よい記録を出すためのコツ」

☆初めはリズムに合わせてゆっくり走り、苦しくなったら腕をしっかりと振ることが大切です。

「練習の仕方」

☆長い距離を走ったり、全力のダッシュを何度か続けたりするのがおすすめです。

立ち幅跳び(跳躍能力)

☆その場で足を広げて跳び出した長さを計測します。

「よい記録を出すためのコツ」



上体起こし(筋力・筋持久力)

☆腕を胸の前でクロスして、体育座りになり、両足を友達に押してもらい、上半身を持ち上げることができた回数を計測します。

「よい記録を出すためのコツ」

☆おへそを見ながら、背中を丸めて、背中にマットをつけ、体をすばやくリズムよく起こすことで記録向上につながります。ひじが太ももにつくまで体をあげましょう。

「練習の仕方」

☆実際に押さえてもらって練習しましょう。

反復横跳び(敏捷性)

☆三本の線を横向きのステップでリズムよくまたぐ運動です。20秒で何本の線を越せたかの記録をとります。

「よい記録を出すためのコツ」

☆ジャンプせず、床すれすれでステップするように移動します。声を出しながら、リズムを数えることが記録向上のコツです。

「練習の仕方」

☆ステップの仕方を実際にやって、リズムをしっかりと覚えましょう。

50m走(走能力)

☆50mの距離をどのくらいの速さで走れるかを計測します。

「よい記録を出すためのコツ」

☆ゴールの少し先まで全力で走り、腕を勢いよく振りましょう。合図を聞いて低い姿勢でスタートすることが重要です。

「練習の仕方」

☆鬼ごっこをしたり、競走したりしてたくさん走ることを意識しましょう。

ボール投げ(投球能力)

☆ソフトボールをつかって円の中からどのくらい遠くに投げられるかを計測します。

「よい記録を出すためのコツ」