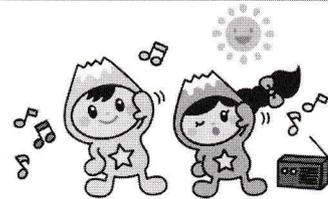


いきいき体力



編集・発行 富士見市児童生徒体力向上推進委員会



運動好きな児童生徒の育成を目指して

富士見市教育委員会 教育長 山口 武士

昨年の夏に開催された東京オリンピック・パラリンピックでは、コロナ禍での開催に賛否がりましたが、各国のアスリートの躍動する姿は、観ている私たちに多くの感動を与えてくれました。とりわけ、若い世代の活躍は児童生徒にとっても、多くの夢や勇気を与えてくれたことと思います。

市内学校では、よりよい授業を目指した「富士見スタンダード」を活用し、体育授業の工夫・改善を図るとともに、それぞれの学校において、児童生徒が運動の楽しさや喜びを味わうことができるよう努めております。また、本委員会では、「敏捷性」の向上を重点に、授業研究会や大縄、リズム縄跳

び等、研修を重ねております。今年度実施した「新体力テスト」では、「持久力」「敏捷性」に課題が見られましたが、「短距離走」「投力」は前回調査と大きな違いはありませんでした。これはコロナ禍ではありませんが、各学校においての着実な取組によるものと考えております。

未だ収束が見通せない状況ではありますが、自分の健康を見つめなおす機会と捉え、今後も、生涯にわたってスポーツに親しむ児童生徒の育成に努めてまいります。

本市の取組や内容の紹介が、家庭でも活用され、運動好きな児童生徒の育成の一助となることを期待しております。

「自律」

富士見市体力向上推進委員会 委員長 大畠 仁

令和4年度は、箱根駅伝での青山学院大学の圧勝と高校サッカー選手権大会での青森山田高校の圧勝で、「青学」の活躍で始まりました。どうして両校は圧勝だったのでしょうか。

両校とも有名なので、全国から有能な選手が集まるといふ要因があると思いますが、強さの秘密はそれだけではないと思います。いろいろな記事を調べてみると「自律」という部分が共通しているように思えます。

青山学院大学は競技を通じ自律を重んじており、レース後に原監督は選手たちの自律を誇っていました。青森山田高校の選手たちは一人一人がキャプテンシーを持ち互いに意見を主張することを大切にしています。キャプテンシーに最も必要なのは自律です。人が

ら管理され言われたことを行うのではなく、自分の課題を自分で見つけ、考え、判断し実行に移す「自律」が自らの力やチームの力を高めるということを「青学」の両校が立証してくれました。

学校でも自律を育むための教育活動を行っています。体育や体育的行事では、ルールを守ることや、自分の体力に合わせて練習方法を考え繰り返し練習することの大切さを学びます。また、多くの種類の運動を経験することで、バランスよく体力を高め、運動の楽しさを味わわせ、生涯に渡って運動を生活に取り入れる素地を育んでいます。

本誌を通じて、児童生徒の皆さんや各ご家庭で体力や体づくり等に関心をもち、健康で運動好きな児童生徒の育成につなげていただければ幸いです。

『反応速度×正確性』【敏捷性(びんしょうせい)】を高めよう！！

～令和 3 年度 新体カテスト（反復横跳び）の結果～

| | | 学 年 | 令和 3 年度 市平均 | 令和元年度 市平均 | 比較 | 令和元年度 県平均 | R3市平均 との比較 |
|-----|----|--------|----------------|--------------|-------|--------------|---------------|
| 小学校 | 男子 | 1 | 26.67 | 27.83 | -1.16 | 28.68 | -2.01 |
| | | 2 | 29.77 | 32.12 | -2.35 | 32.77 | -3.00 |
| | | 3 | 33.45 | 35.19 | -1.74 | 36.70 | -3.25 |
| | | 4 | 37.91 | 39.48 | -1.57 | 41.00 | -3.09 |
| | | 5 | 40.52 | 44.01 | -3.49 | 44.64 | -4.12 |
| | | 6 | 43.80 | 46.41 | -2.61 | 47.66 | -3.86 |
| | 女子 | 1 | 25.73 | 26.05 | -0.32 | 27.35 | -1.62 |
| | | 2 | 28.38 | 30.30 | -1.92 | 31.23 | -2.85 |
| | | 3 | 31.46 | 33.30 | -1.84 | 34.94 | -3.48 |
| | | 4 | 36.02 | 38.48 | -2.46 | 39.26 | -3.24 |
| | | 5 | 38.75 | 42.07 | -3.32 | 43.01 | -4.26 |
| | | 6 | 42.75 | 44.84 | -2.09 | 45.70 | -2.95 |
| 中学校 | 男子 | 1 | 47.28 | 48.64 | -1.36 | 49.33 | -2.05 |
| | | 2 | 51.42 | 53.57 | -2.15 | 53.32 | -1.90 |
| | | 3 | 54.47 | 55.49 | -1.02 | 56.03 | -1.56 |
| | 女子 | 1 | 42.25 | 46.89 | -4.64 | 46.50 | -4.25 |
| | | 2 | 46.85 | 49.32 | -2.47 | 48.98 | -2.13 |
| | | 3 | 47.64 | 49.70 | -2.06 | 49.47 | -1.83 |

富士見市の課題になっている「反復横跳び」（敏捷性）の結果を、今年度の市内の平均値と令和元年度の県の平均値を比較したところ、小学校も中学校も男女ともに平均値を下回る結果となりました。

体力低下の要因として

小学校 → 外遊びの減少、授業での活動の制限などが考えられます。

中学校 → 授業での活動の制限、部活動の制限などが考えられます。

今後は、富士見市の課題である「反復横跳び」（敏捷性）を高めていくために、児童生徒の安全・安心を第一に考えながら、コロナ禍での「各学校の取組」、「用具の工夫・運動の工夫」、「運動場や体育館などの場の工夫」を小学校・中学校で共有し、体力向上のためのよりよい手立てを検討します。

～『球技（バドミントン）』【東中学校：保健体育科授業の様子】～

アジリティートレーニング(準備運動)

平衡感覚や強さ、スピード、ボディコントロールを失わず、方向転換を正確に行う



細かく、速い動きができるようにしましょう！



体重移動がしっかりできて、速い返球ができるようになった！

こんな運動をしてみませんか！

『楽しみながら体力を高めよう』

コロナ禍で、体育の授業以外の運動時間が減り、運動の機会が減っていることと思います。小さい頃の運動（遊び）の経験により、身体を動かすことの楽しみを知り、運動が好きになり、結果的に体力を高めることができるようになります。

運動の楽しさを実感し、工夫しながら運動をする習慣の定着に努めましょう。ぜひ保護者の皆様も、休日、お子様と一緒に取り組んでみてください。

【ビーチフラッグ】

☆フラッグやコーン、ボールなどを相手より速く走ってとる運動（遊び）です。



色々な姿勢で
スタートしよう

- ・座った姿勢から
- ・うつ伏せの姿勢から
- ・ハンデをつけて

【ねことねずみ】

☆「ね・ね・ね・・・ねずみ！（ねこ！）」名前を呼ばれた方がタッチされないように逃げる運動（遊び）です。



色々な方法でやってみよう

- ・二人の距離を縮めて（伸ばして）
- ・体育座りから ・背中を向けて
- ・ハンデをつけて

【ゴールジャンプタッチ】

☆どれだけ高い目標（目印）にタッチできるか競い合う運動（遊び）です。



ネットは指がかかるので危険！

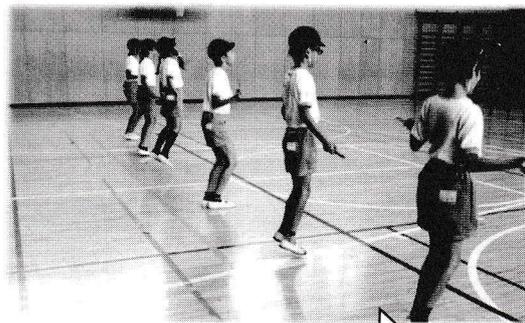
大きく腕を振って高く跳ぼう！



目指す高さや跳び方を工夫して遊ぼう

【3分間なわとび】

☆短縄を使って長く跳び続けることで、持久力を高める運動（遊び）です。



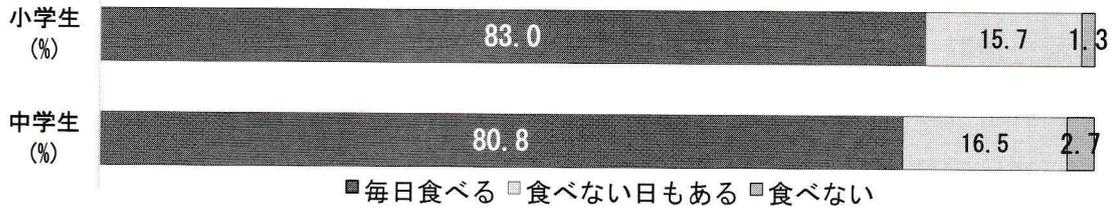
かけ足とびや二重跳びなどにも挑戦しよう

長く跳び続けるぞ！！

すくすく育て 富士見っ子

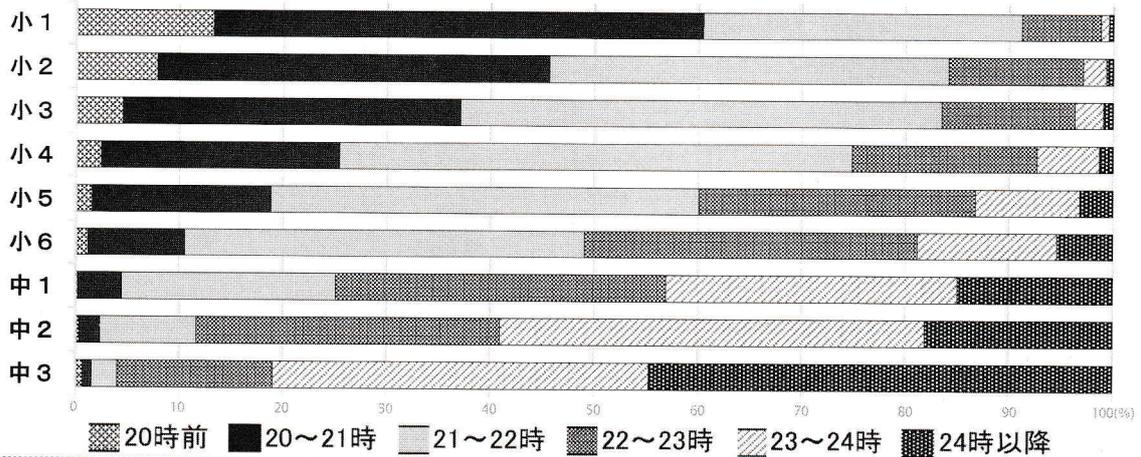
アンケート実施【富士見市内児童生徒対象】
(令和3年12月)

1 朝食は毎日食べますか？



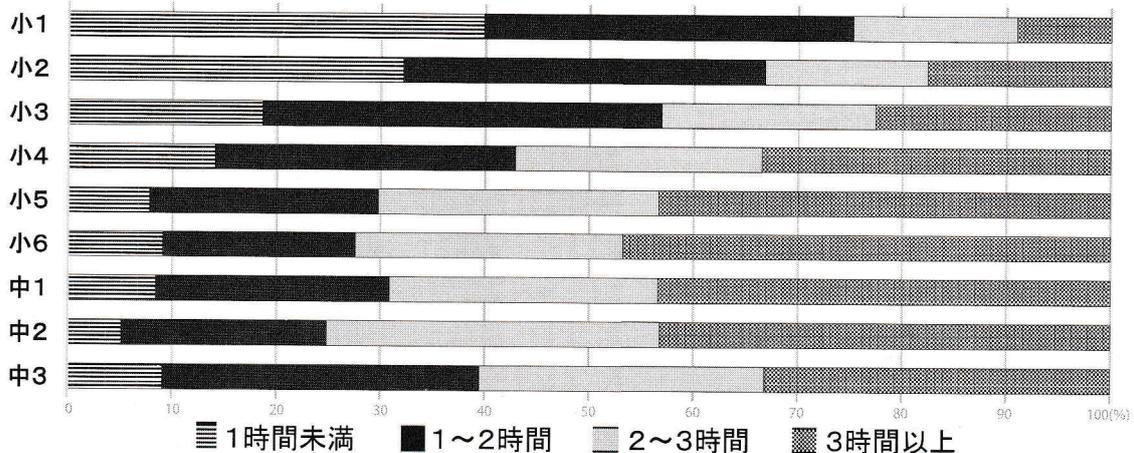
小学生、中学生の約80%が、朝食を毎日食べている。中学生は、朝食を食べる割合が減少する。

2 学校のある日は、夜何時に寝ますか？

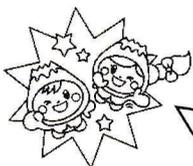


就寝時刻は、年齢があがるにつれて、遅くなる。23時以降に就寝する割合は、小学生8%、中学生61%。中学生になると家庭学習、部活動等で生活に変化があり、就寝前のメディア視聴が多くみられる。

3 学校のある日、1日の中(起床～就寝)で、どの位の時間、メディア(テレビ・スマートフォン・パソコン等)の画面を見ていますか？(学校の授業は除く)



1日3時間以上の長時間視聴が、小学生29%、中学生40%。



自己免疫力を高める要素として、「よい睡眠」、「適度な運動」、「バランスのよい食事」が必要です。

感染症の予防に努めながら、健康の保持増進やストレス解消、自己免疫力を高めるために、安全・安心に運動を行い、心身ともに健康な生活を目指しましょう。