

「親子でできる体力づくり」資料



- 子どもの現状と運動の重要性 …… P1
- 体力づくり実技資料 …………… P8

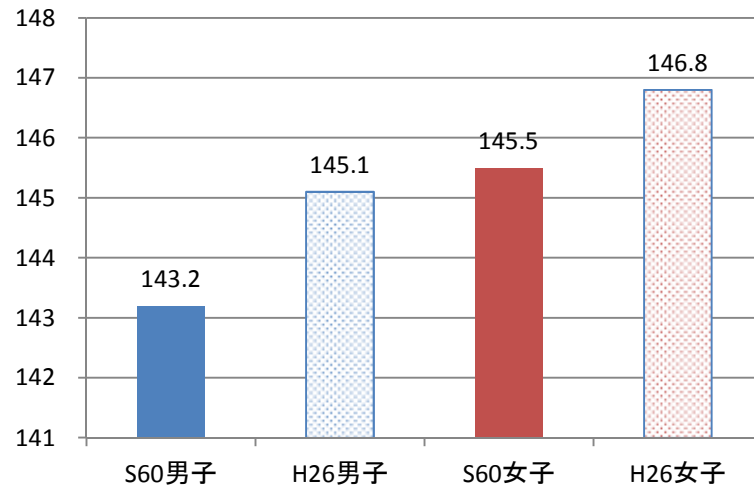


鹿児島県総合体育センター

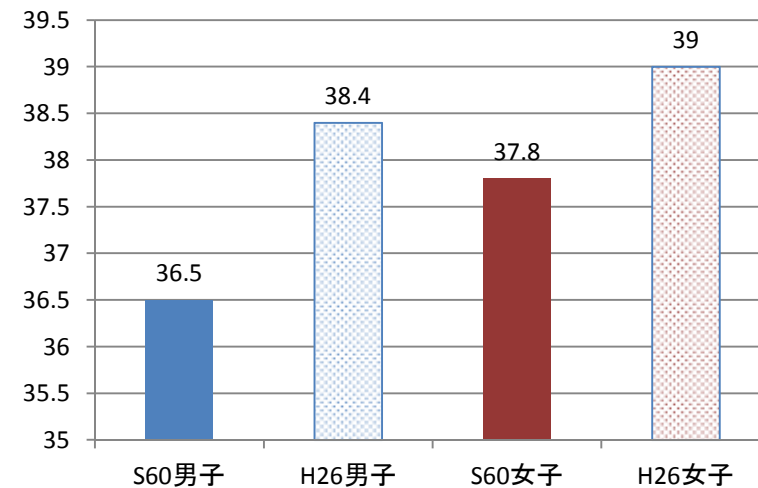
子どもの現状（体力・運動能力調査の結果から）

1 体格【昭和60年と平成26年の小学校6年生（11才）を比較】

平均身長



平均体重

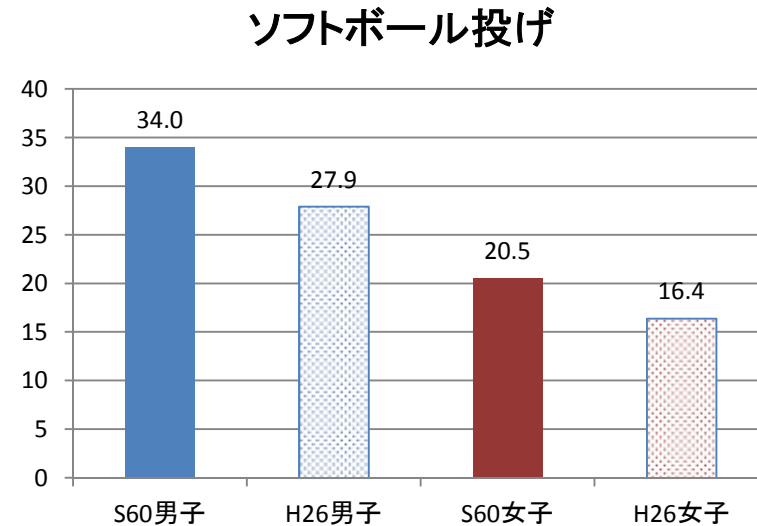
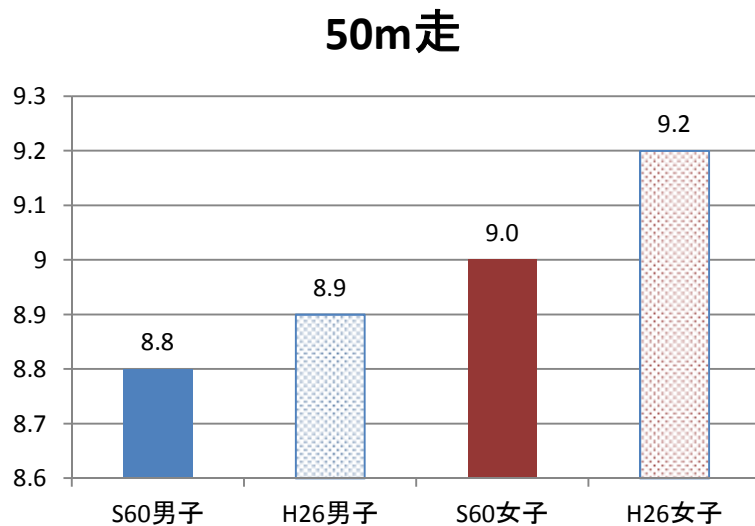


6年生（11歳）の身長・体重の平均値を比べてみると、今の子どもは30年前の子どもと比べて体が大きくなっています。これは、昔に比べて生活が豊かになり、栄養のある食べ物がたくさん食べられるようになったからです。



子どもの現状（体力・運動能力調査の結果から）

2 運動能力【昭和60年と平成26年の小学校6年生（11才）を比較】



6年生（11歳）の50m走・ソフトボール投げの平均値を比べてみると、今の子どもは30年前の子どもと比べて低下しています。これは、昔に比べて生活が便利になり、生活の中で歩いたり、体を動かすことが少なくなってきたからです。



運動がもたらすもの①

— 子どものライフハザード（生活破壊） —

肥満傾向→成長して生活習慣病になりやすい

- 運動不足
- 食の乱れ
- 睡眠の質の低下 など

基本的な生活習慣の乱れ



どちらにも
なりうる

- 適切な運動
- 調和のとれた食事
- 十分な休養・睡眠 など

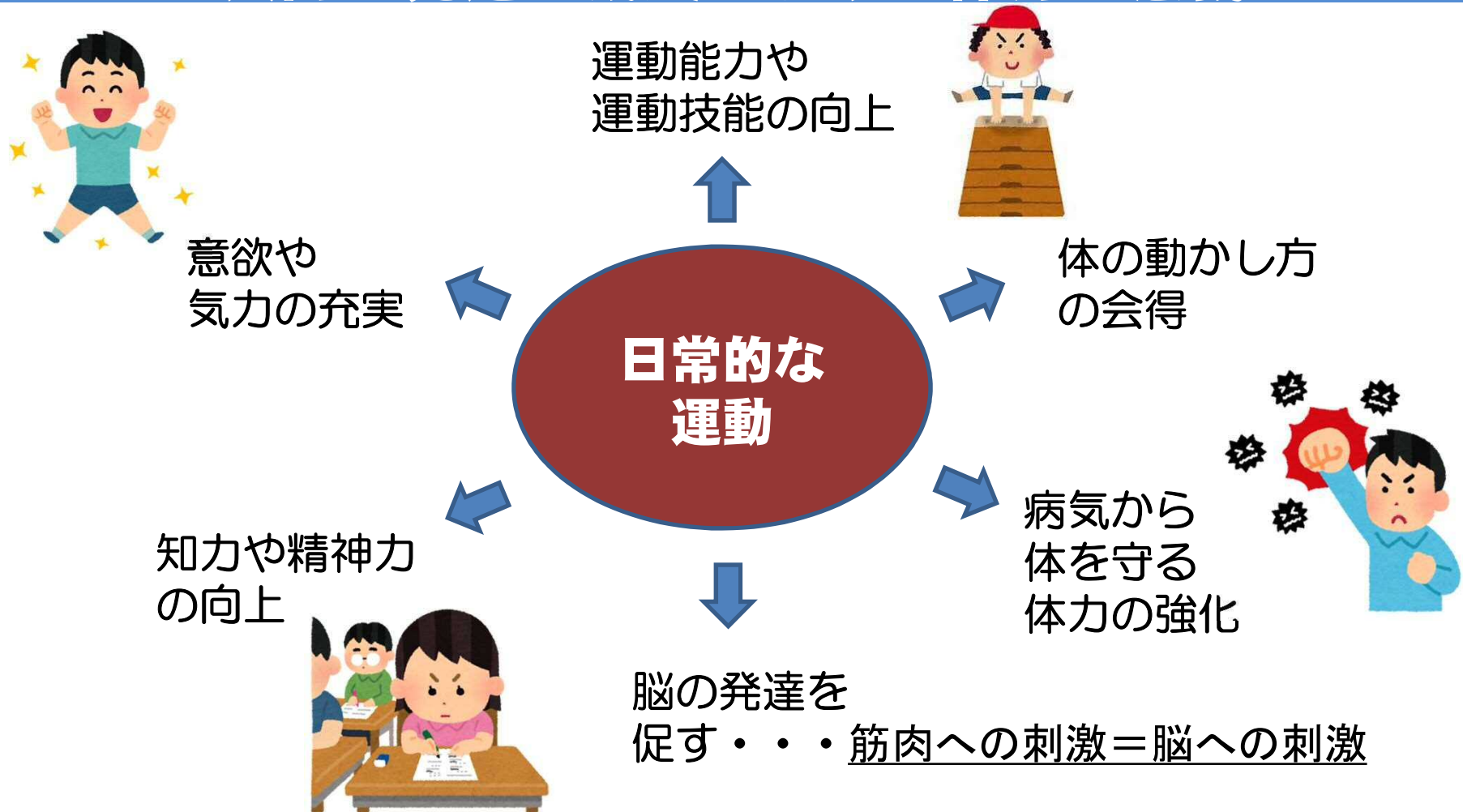
生活リズムの確立

将来の病気予防→医療費増加の抑制



運動がもたらすもの②

— 人間の発達・成長における体力の意義 —



体力は、より豊かで充実した人生を送るためにも必要な要素です。

運動がもたらすもの③

— 脳への影響 —

運動には・・・

- ストレス対処効果
- うつを抑制する効果
- やる気向上効果
- 自己規制能力の強化

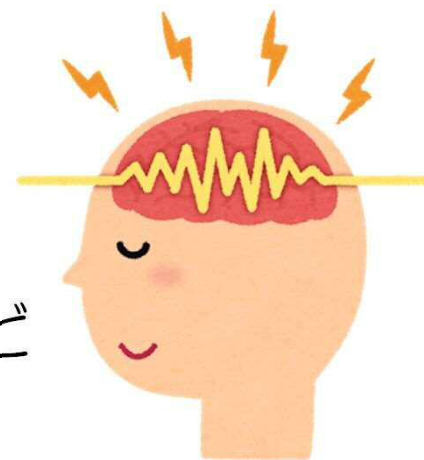


などが期待されています！

運動をすると脳内に出るホルモン

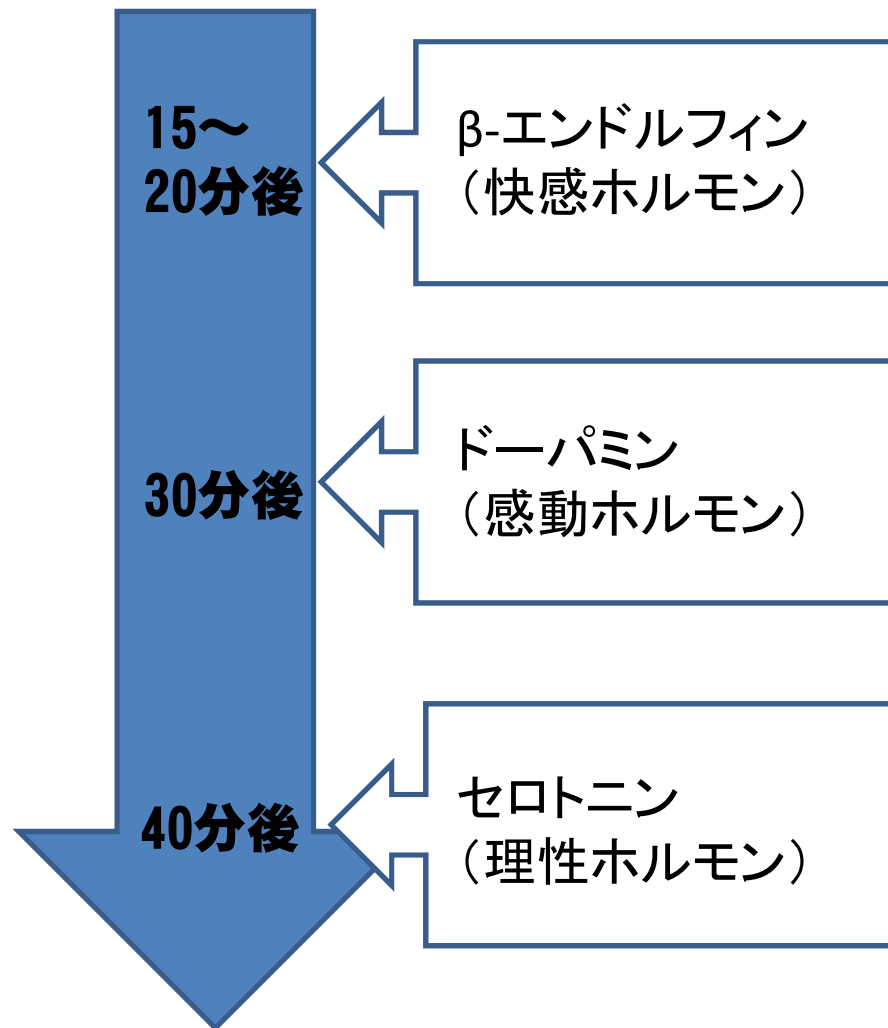
- β -エンドルフィン（快感ホルモン）
- ドーパミン（感動ホルモン）
- セロトニン（理性ホルモン）

など



運動がもたらすもの④

— 例えば、ウォーキングをすると… —



- 痛みやストレスを麻痺させる
- 気分の高揚
- 美肌効果

- 夢
- 希望
- ときめき

- ストレスを緩和
- 不安, いらいらの解消

運動をすると、脳に刺激が伝わり、脳を活性化するホルモンが分泌されるので、学習機能も向上させます。



学校体育で目指すもの

【第1段階】 小学校1学年～小学校4学年

- 易しい運動を幅広く行い，基本的な動きを身に付けていく。
- 運動遊びや運動の楽しさを味わう。



【第2段階】 小学校5学年～中学校第2学年

- 各領域の特性や魅力に触れる。
- ルールを本格的なスポーツに近付ける段階



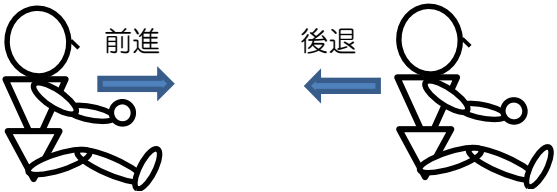

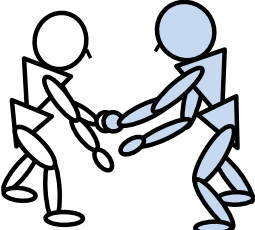
【第3段階】 中学校第3学年～高等学校卒業時


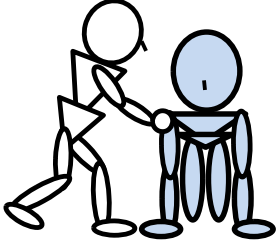
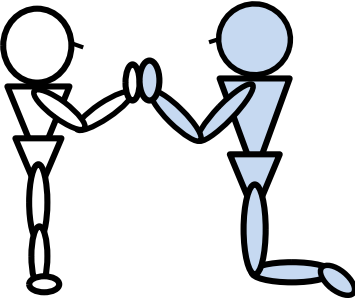
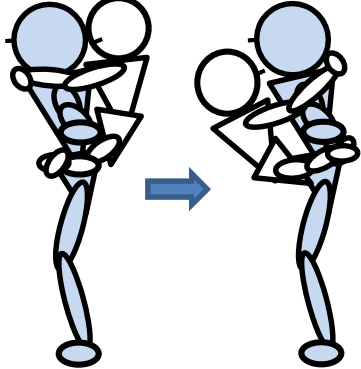
- 自らが取り組みたい領域を選択し，主体的に行う。



卒業後は，各人の興味・関心等に基づき，継続してスポーツに親しんでいく。

■ 体力つくり実技資料

<p>1 足すもう</p> <p>足の裏同士をくっつけたままの状態、足を伸ばしたり縮めたりして、相手のバランスをくずして倒す遊びです。おしり以外の場所が床についたら負けです。</p> <p>○ バランス感覚を高める。○ 体幹を鍛える。</p>	
<p>2 打つか、かわすか</p> <p>向かい合っておしりをおろします。一人は両足をまっすぐ前に伸ばし、もう一人はあぐらをかきます。あぐらをかいて座った人は、両手のひらを合わせ、頭の上にあげ、機をみて、相手の足を打ちますが、足を伸ばして座った人は、すかさず足を広げてかわすという遊びです。</p> <p>○ 反射神経を高める。</p>	 <p>打つ人は、両手を頭の上にあげる。</p> <p>かわす人は、両足を広げてかわす。</p>
<p>3 おしり歩き</p> <p>膝は少し曲げて、背筋を伸ばして座ります。そのままの状態、おしりを交互に使って進みます。前に進んだら、後ろにも進んでみましょう。</p> <p>○ 体幹をひねる動きが身につく。</p>	 <p>前進</p> <p>後退</p>
<p>4 足指じゃんけん</p> <p>向かい合って座り、足の指を使ってじゃんけんをします。</p> <p>○ 足の裏の柔軟性が増す。</p> <p>○ 足の指の感覚が鋭くなる。</p>	
<p>5 じゃんけんおひらき</p> <p>かかとをつけて、つま先を拳2個分広げて向かい合って立ちます。じゃんけんをして、負けたらかかと→つま先の順に足を開きます。何度か繰り返し、立てなくなった方の負けです。</p> <p>○ 股関節の柔軟性が増す。</p> <p>○ 体幹を鍛える。</p>	 <p>じゃんけんを負けたら、一度に「かかと→つま先」の順に足幅を広げる。</p>
<p>6 タッチゲーム</p> <p>向かい合って片方の手をつなぎ、もう片方の手で決められた場所を先に触れた方の勝ち。</p> <p>○ 反射神経を高める。</p> <p>○ 巧みな動きを高める。</p>	 <p>頭をぶつけないように気をつける。</p>

<p>7 足踏み競争</p> <p>向かい合って両手をつなぎ、相手の足を先に踏んだ人が勝ちです。手を離したり、走り回ったりせず、相手の足を狙ったり、かわしたりして競います。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 反射神経を高める。 ○ 巧みな動きを高める。 	 <ul style="list-style-type: none"> ・ 靴は脱いで行う。 ・ できるだけその場で行う（逃げ回らない）。 ・ 頭をぶつけないように気をつける。
<p>8 倒しっこ</p> <p>踏ん張る人と倒す人を決めます。踏ん張る人は、四つん這いになり、倒れないように力を入れます。くすぐったり、痛がるようなことをしたりしてはいけません。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 全身をバランスよく鍛える。 	 <p>踏ん張る人と倒す人は、交代で行う。</p>
<p>9 バランス崩し</p> <p>大人は膝立ち、子どもは立った姿勢で向かい合います。両手で相手を押し合い、相手のバランスを崩すことができれば勝ちです。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 大人は、おしりがかかたと触れるか、膝が床から離れたら負け。 ・ 子どもは、足がずれるか床から離れたら負け。 <ul style="list-style-type: none"> ○ バランス感覚を高める。 ○ 瞬発力を高める。 	 <p>押しているのは、相手の手だけ。</p>
<p>10 世界一周</p> <p>子どもをおんぶした状態から、両手を広げて立ちます。子どもは、落ちないように気をつけながら、胸の前に回り、体の周りを一周するように背中に戻ります。落ちそうになったら手を添えてもかまいませんが、できるだけ子どもの力だけで一周させます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 全身の筋力を高める。 ○ 巧みな動きを高める。 	 <p>できるだけ子どもの力で一周できるように、サポートは最小限にする。</p>