

体力向上についてのご協力をお願い

白河市立大屋小学校長 板橋 敬史

このたびの臨時休校により、子どもたちの体力低下が心配されます。そこで、3月の休校中と同様にご家庭で体力を伸ばす運動に取り組ませてほしいと思います。どんなことでもかまいません。“楽しく”“いい汗をかく”運動を目標にし、「おうちで取り組める体力づくり運動集」を参考に取り組み、毎日カレンダーに運動した内容を記入してください。また、運動時間や運動量を記録するために、イラストの色ぬりもお願いします。



【レベル1】
つかれはなく、気持ちよく運動した。



【レベル2】
じんわりあせをかき、いい運動をした。



【レベル3】
あせ多く、もうくたくたで動けないよ。

おうちで取り組める体力づくり運動集

ぶらさがり【握力、腹筋】

- ①鉄棒、かたい棒、ほうきなど大人が両手で持った棒に、子どもがぶらさがります。
- ②足がつかないように前へあげるようにします。

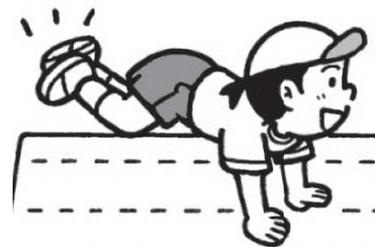


親子

★長い時間ぶらさがれるようにチャレンジしたり、20秒を3セットしたりしましょう。

かえるの足打ち【握力、腕支持】

- ①手を肩幅に開き、腰と膝を深く曲げ、かえるの姿勢になります。
- ②ジャンプして足が空中に浮いている間に、足と足をうち合わせます。
- ③ジャンプして足を浮いている間、「手と手の間を見て」のがコツです。



ひとり

親子

★一度に何回足が打てるかな？多く足を打つためには、足を高く上げたり、腕で体を支えて姿勢を保つことがポイントです。

めんこ投げ【投げる力】

- ①大きく腕を振り、床や畳の上に投げつけて「パン！」と気持ちのよい音が鳴るように挑戦しましょう。



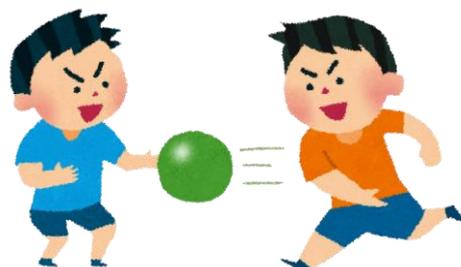
ひとり

親子

★20回いい音が鳴るように投げたり、めんこ遊びを家族としたりしましょう。

キャッチボール【投げる力、捕る力】

- ①ドッジボールなどボールを使ってキャッチボールをしましょう。片手で力強く投げられるようにがんばりましょう。
- ②投げるだけでなく、ボールをよく見てキャッチすることも練習しましょう。



親子

めんこがないときは、かるたの札や段ボールをめんこサイズに切ったものを使うといいです！

風呂あがりストレッチ【柔軟性】

①ストレッチは、体が温まって血行がよくなって
いるお風呂上りの時間を活用して行うのがおす
すめ。筋肉の緊張がゆるむので柔軟性が高まっ
てほぐれやすくなります。



★長座体前屈は、大屋小の子どもたちが課題とな
っている項目です。毎晩、風呂上りにストレッチ
を続けることで改善されていくと思います。

どこまでジャンプ【跳躍力】

①踏切線や目標線を地面に書いたり、目印を置い
たりして取り組みましょう。
②両手を大きく振って、力強く踏み切ります。
③着地は、両足で着地し、膝を曲げて柔らかくし
ゃがみ込むようにしましょう。ズッコケアウトと
します。



★なかなか両足着地がうまくできないときは、
「グリコじゃんけん」で遊んで、両足着地の間隔
を思い出すのもいいでしょう。

反復横跳び【敏捷性】

①体力テストで実施する種目の一つです。1m間
隔で3本線をひきます。

②中央ラインをまたいで立ち、「始め！」の合図で
右側のラインを越すか、または踏むまでサイドス
テップし（ジャンプしてはいけない）、次に中央ラ
インにもどり、さらに左側のラインを越すかまた
は触れるまでサイドステップする。

③上記の運動を20秒間繰り返し、それぞれのラ
インを通過するごとに1点を与える（右、中央、
左、中央で4点になる）。

★状態を低く構えて、すばやくステップできるよ
うに練習してみましょう。

【目標点】

1年生	30点	2年生	33点
3年生	37点	4年生	40点
5年生	45点	6年生	50点



★学年の目標点を越えられたら、次の学年の目標
点をクリアできるように、練習してみよう！

上体起こし【腹筋】

①マット上で仰臥姿勢をとり、両手を軽く握り、
両腕を胸の前で組みます。両膝の角度を90°に
保ちます。

②補助者は、被測定者の両膝裏に手を通しておさ
え、固定します。また、膝下に両足を絡め、つま
先をお尻で抑えるように座ります。

③「始め」の合図で、仰臥姿勢から両肘と両大腿
部がつくまで上体を起こします。

④すばやく開始時の仰臥姿勢に戻します。

⑤30秒間、上体起こしを出来るだけ多く繰り返
し続け、回数を記録します。ただし、仰臥姿勢に
戻したとき、背中がマットにつかない場合は、回
数にカウントしません。

【目標点】

1年生	15回	2年生	20回
3年生	23回	4年生	25回
5年生	28回	6年生	30回



★30秒で何回できるかチャレンジしたり、毎日
10回、15回、20回…と取り組む回数を決め
て続けて取り組めるといいでしょう。

マラソン【持久力】

- ①家のまわりでマラソンできるコースを親子で考え、走りましょう。
- ②コースの長さは、1 km前後取れるといいでしょう。短いコースで周回するのもいいですね。
- ③体力がいたら、徐々にペースアップしていきましょう。



親子

★親子一緒に走って、いい汗かいてください。

かけっこ【走力】

- ①短距離走に取り組みましょう。
- ②平坦な道路、坂道など環境は様々だと思いますが、全力で走りぬける運動をしてほしいです。



親子

★鬼ごっこをするのも、走力を鍛えるいい運動になりますよ。

ラジオ体操【柔軟性】

- ①音楽に合わせて、ラジオ体操をしましょう。
- ②腕をしっかり伸ばしたり、膝を深く曲げたり、一つ一つの体操の動きを正しく行うととても効果のよい運動になります。



ひとり

親子

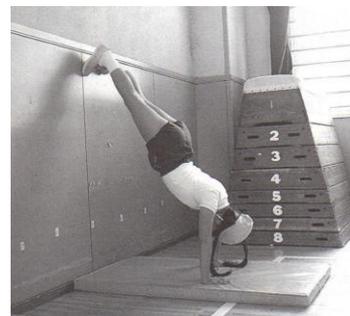
★毎日、早寝早起きをして、毎朝6時25分からEテレ(2チャンネル)で放送している時間に合わせて行うといいですね。
ぜひ、家族で毎朝取り組んでみてください。

よじ登り逆立ち【腕支持、逆さ感覚】

- ①壁や柱を背にして、肩幅に開き手をつきます。
- ②壁や柱に足をつけながら、逆さ状態になります。

【ポイントは...】

1. 着手する際は手は「パー」
2. 手と手の間を見ます。
3. 身体が反らないように、おなかとお尻に力を入れて姿勢を保ちます。



ひとり

★逆さ姿勢を一定時間保てるように挑戦しましょう。

レベル1...5秒 レベル2...10秒
レベル3...15秒 レベル4...20秒

なわとび【持久力、跳躍力】

- ①なわとび記録会に向けて、様々な技に挑戦したり、持久跳びで長く跳び続けたりしましょう。



ひとり

親子

★持久跳びは、まずは今年の学年の目標記録を、達成したら次の学年の目標記録にチャレンジしましょう！

【技の例】

○持久跳び 目標記録
1年...1分 2年...2分 3年...3分
4年...4分 5年...5分 6年...6分

○前跳び ○後跳び ○かけ足跳び

○かた足跳び ○あや跳び ○後あや跳び

○交差跳び ○後交差跳び

○二重跳び ○後二重跳び

○かえし跳び ○あや二重跳び(はやぶさ)

○後あや二重とび など

うまとび【腕支持、跳躍力】

- ①背中の中央に、肩幅で手を着きます。
- ②膝と肘を曲げて、力強く踏み切ります。
- ③両手で背中をしっかり押し、安全に両足で着地します。



親子

★絵のような高さが難しいときは、馬の高さを低くして、跳びやすくして練習しましょう。

足ぬき回り【逆さ・回転感覚】

- ①大人の両手を握り、大人の膝→お腹と順番に足で押すような感じで登っていき、そのまま後ろにクルンとまわります！
- ②手は大人の方が握ってくれてるので、鉄棒と違って落ちてしまう心配もないです。
- ③大人の方は両膝を曲げてあげると子どもは足を掛けやすいです！



親子

★まわって着地する際に握った両手をくっつけ過ぎたり、上げ過ぎてしまうと子どもが肩や肘を痛めてしまうことがあるので注意が必要です！

親子で腕相撲【握力】

- ①家族と腕相撲をしてみましょう。
- ②必ず、右手と左手の両手挑戦しましょう。



親子

★保護者の方は、力を加減していただき、少しでも長い時間力を入れてもらえるような配慮をお願いします。

ダンス

- ①運動会で踊った「よっちょれ」や「パプリカ」など、元気よく踊っていい汗をかきましょう。



ひとり

親子

★保護者の方に、動画サイトなどで音楽を流していただけると、踊りやすいと思います。

学校の体育科の授業や業間運動で児童が行っているものがほとんどです。お子さんと一緒にできるものもありますので、楽しみながら体を動かし体力を育てていただけたらと思います。運動会に向けて、「親子二人三脚」の練習に取り組むのもいいですね。また、生活リズムを崩さないために、毎朝テレビ放送の時間に合わせて、ラジオ体操をすることをおすすめします。