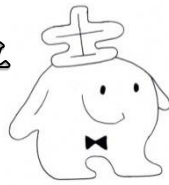




しずみっ子体育通信4号

志都美小学校 健康体育部 2019.2.15



なわとび集会

先週 8 日、なわとび集会 が行なわれました。それまで、とても比較的暖かい日が続いていましたが、この日はとても寒い日になりました。なわとびで体を動かすとポカポカしてきて、気持ちよかったですね。各学級で業間に練習してきた、今までの成果を發揮しよう、3分間の8の字跳びに挑戦しました！



各クラスの記録

1A	63回	全員とべたで賞
1B	87回	緊張したけど みんながとべたで賞
2A	99回	来年ぜったいに がんばるぞ賞
2B	97回	みんなで がんばったで賞
3A	167回	志都美小3A 2019 オリンピックで賞
4A	157回	協力してとべたで賞
4B	133回	ホンマに よお~~~~~がんばったで賞
5A	200回	「やればできる!」感動!ピッタリ200回で賞
5B	203回	新記録!!力を合わせて本番でかべを突破しましたで賞
6A	290回	ベストを更新して290回とべたから 290(に一きゅうオー)…290(ニクオ)…290(ニクオ)… 290290(ニコニコ)で賞
6B	282回	前から読んでも後ろから読んでも282回! 6Bのベストが出せたで賞

なわとび集会 は終わりましたが、まだまだ各学級で新記録を目指して取り組んで欲しいと思います。奈良県の「外遊び、みんなでチャレンジ!」に志都美小学校のなわとび集会の記録も登録しますので、ご覧下さい。

「外遊び、みんなでチャレンジ! HP」<http://www.pref.nara.jp/3663.htm>

先日は学校保健委員会の参加、ありがとうございました！
体力テストの結果、体力向上の取組やストレッチの効果について、学校から報告させていただいた後、奈良教育大学の笠次良爾先生に「学童期に多い運動器異常やスポーツ障害とその予防を考える」と題して、スポーツ医学や解剖学の見地から詳しく教えていただきました。学童期の子どもは、一生のうちでも大きく成長する時期です。だからこそ、未然に防げるケガを大人が予防してあげるとともに、遊びを通して体全体の動きを高めるような調整力（バランス・リズム・反応など）を身につけさせることが大切だそうです。運動場には、楽しい遊具がだんだん増えてきました。寒さに負けず、元気よく遊びましょう！

志都美小学校の体力は、「握力と長座体前屈」が課題です！特に握力を鍛える運動例と柔軟性を高めるストレッチを紹介いたします！

①まずは、日常生活で！

志都美小学校でも毎日そうきんを使ってそうじしていますが、このそうきんしぼりをあなどってははいけません！そうきんをしぼる時に気をつけるポイントは、指先に力を入れることです！指先まで意識して限界まで力いっぱいそうきんをしぼることで握力強化につながることができます。しっかりしぼったそうきんで学校もピカピカになって一石二鳥ですね。また、学校にある遊具で、ボルダリング、のぼり棒やうんていも鉄棒と同じく握力を鍛えることができます。鉄棒にぶら下がるだけでも握力を鍛えることができるので、遊びながら楽しんでパワーアップしましょう！

②グーパー体操で握力UP！

グーパー遊びでの握力の鍛え方

- 1、肩まで両手をあげ前方にまっすぐ伸ばします。
- 2、手首を曲げて指をできるだけ開いて手のひらは正面に向けます。
- 3、拳を強く握り手首をできるだけ下げます。
- 4、②と③グーパーを10回～20回繰り返します。

特別な道具を必要としないので、子どもだけではなく誰でも手軽にできるのでおすすめです。

【体育の宿題】まずは一週間取り組んでみましょう！

日付	毎日、コツコツチャレンジしよう！	できたら色をぬろう
2/16 (土)	グーパー体操 ストレッチ	
2/17 (日)	グーパー体操 ストレッチ	
2/18 (月)	グーパー体操 ストレッチ	
2/19 (火)	グーパー体操 ストレッチ	
2/20 (水)	グーパー体操 ストレッチ	
2/21 (木)	グーパー体操 ストレッチ	
2/22 (金)	グーパー体操 ストレッチ	

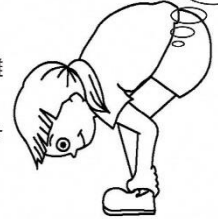
太もものうらがわ 20秒間2セット以上

☺ **ワンポイント** 反動をつけず、痛くない程度にストレッチしましょう。

①手で足首を持つ。
胸と太もも全面
をびったりとつ
ける。



②その状態から、
胸と太ももが離
れないように、
膝をできるだけ
伸ばす。



胸と太ももを
くっつけながら

太もも・ふくらはぎ・足首 左右20秒間2セット以上

☺ **ワンポイント** 足先を外側や内側に向けた状態でストレッチしましょう。

① 両手で足のつま先側から足のうらを持ち、膝をできるだけ伸ばす。



ふくらはぎが
伸びているのを
意識しましょう

外側のふくらはぎ
が伸びているのを
意識しましょう

内側のふくらはぎ
が伸びているのを
意識しましょう



②親指側から足のうらを持ち、外側に
向けて伸ばす。

③小指側から足のうらを持ち、内側に
向けて伸ばす。

ぜひ、おうちの人といっしょに、チャレンジしてみましょう！