

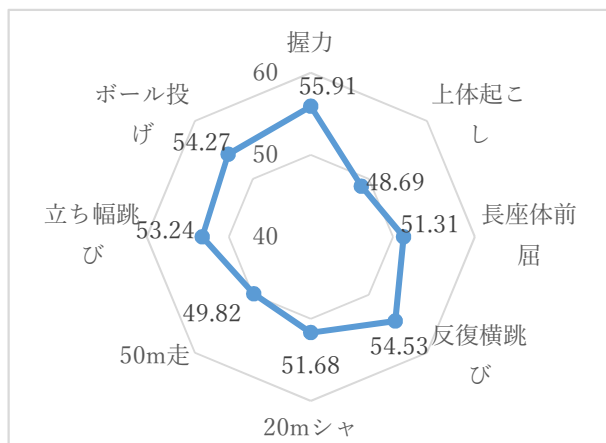
## ～R2『新体力テスト』の分析結果【南会津】～

今年度の新体力テストは、実施について市町村または学校による判断となったため、全国や県の平均は算出されません。そこで、昨年度のデータを基に令和2年度の南会津域内の分析を行いました。域内においても実施していない学校があるため正確な数値とはいきませんが、各校において次年度の計画等の参考にしてください。

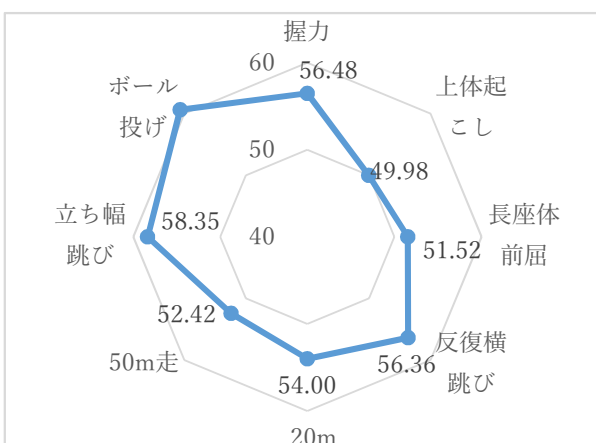
【令和2年度体力・運動能力調査結果 体力合計点】

	小学5年男子	小学5年女子	中学2年男子	中学2年女子
R元全国	53.61	55.59	41.56	50.03
R元県	53.04	56.19	41.28	50.09
R2南会津 (R元)	57.51 (56.15)	60.36 (60.99)	44.25 (44.66)	51.63 (53.55)

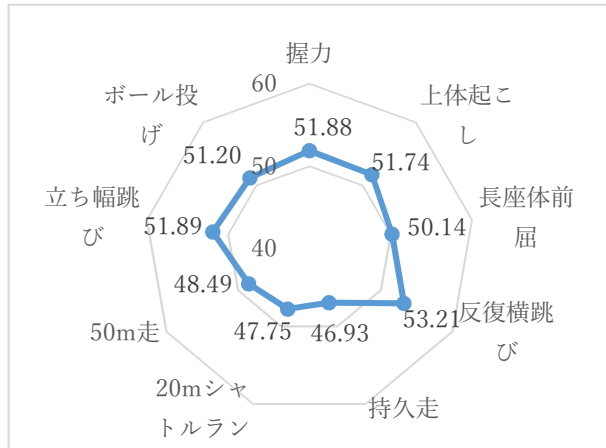
【小学男子】



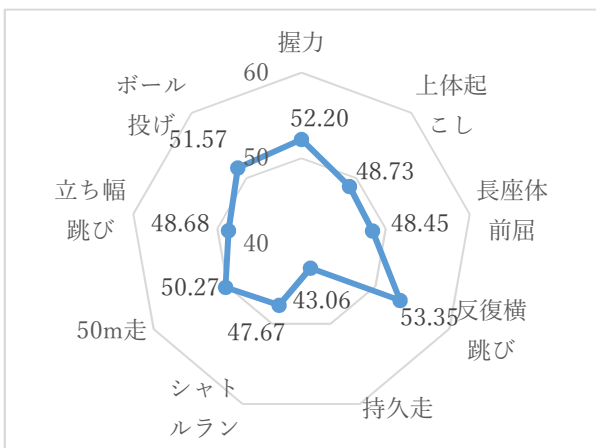
【小学女子】



【中学男子】



【中学女子】



小学5年、中学2年の体力合計点を見ると、今年度も全国平均、県平均を上回る結果が出ています。コロナの影響による体力低下が心配されましたが、各学校で運動不足解消のための手立てを講じた結果といえます。種目別に見ると、小学校では男女ともに「ボール投げ」「立ち幅跳び」「反復横跳び」で大きな伸びが見られました。一方、「上体起こし」の結果から、昨年度同様、筋力、筋持久力の課題が浮かび上がってきます。中学校では、女子の「反復横跳び」で大きな伸びが見られた一方、課題として見えてくるのは、男女ともに「持久走」です。これは、臨時休業の影響(春の陸上練習ができなかったなど…)が考えられます。全体を通して、新体力テストの実施の際には、『一人一人に目標を持たせて』『正しい測定で』行うことを意識してください。

## ～R3「体力向上推進計画書」作成に向けて～

1月中旬に本県の感染状況が「ステージⅢ」になったことに伴い、学校の行動基準が「レベル2」に引き上げられました。本県における「体育・保健体育の授業」「部活動」については、「感染リスクの高い活動を停止する」といった「レベル3」相応の対応となっています。ますます運動の制限がかかり、児童生徒の運動不足が懸念されるところです。こうした中、次年度の体力向上推進計画書作成の時期を迎えます。コロナ禍における授業の工夫や改善、授業以外での取組等で頭を悩ませることと思いますが、『コロナ禍だからこそ!』の視点で見直しを図ってください。その一例として…

小学校は

### 運動身体づくりプログラムの自校化を!



#### 【自校化する際のポイント】

- 体カテストの結果等を分析し、高めたい体力・運動能力の洗い出しをする。
- 回数や距離に変化を付けたり、動きのバリエーションを工夫したりすることで負荷を調節する。

#### 【動きのバリエーション こんな工夫を!!】

- |             |            |           |
|-------------|------------|-----------|
| ① リズムに変化を!  | ② ～しながら〇〇  | ③ ものを     |
| ・ 速いリズムで    | ・ スキップしながら | ・ ボールを使って |
| ・ ゆっくりのリズムで | ・ 手をつなぎながら | ・ マットを使って |

- 運動身体づくりプログラムの内容は削らない。順番も入れ替えない。

※ 詳しくは「《改訂》運動身体づくりプログラム～解説～」(平成26年3月県教委)を参照ください。

中学校では

### 『準備運動等』の見直しを!

運動前の準備運動として「動的ストレッチ」が最適だといわれています。動的ストレッチとは、ある動きを一定回数繰り返しながら、関節や筋肉に刺激を与える運動のことです。心拍数が上がり、関節の動きも滑らかになるので、競技パフォーマンスが上がるというメリットがあります。行う際には、次のポイントを参考にしてください。

- 動作はゆっくり、大きく、リズムカルに行う
- 体をリラックスさせ、徐々に可動域を広げる。
- 運動領域によって、組合せを変える。
- その場で行うだけでなく、歩きながら(走りながら)行う。

昨年10月に行われた「運動身体づくりプログラム講座」の中では、『ブラジル体操』の紹介がありました。サッカーのウォーミングアップとして有名ですが、今はさまざまなスポーツで取り入れられています。

#### 『ブラジル体操』とは

ブラジル体操は、動きながらストレッチをする動的ストレッチの一種で、運動前に行うことで、パフォーマンスの向上、ケガの予防、リズム感の向上、チームの気持ちを高めるなどウォーミングアップに最適な体操です。整列して声やフォームを合わせながら全員で行うことで、自然と動きやリズムが整ってきます。

☆ ランニングしながらの下半身のストレッチをリズムカルに行う。

☆ 腕の振りを大きくすることで、上半身のストレッチを含めることができる。

(例) \* (ウォーキング) 腕回し→(ジョグ) 腕回し(手肩/腕伸ばし)

\* (スキップ) 高く→膝下手たたき

\* (スキップ) 手上下たたき→足替え

\* (スキップ) 横前クロス/横前後クロス など



福島県教育庁南会津教育事務所 学校教育課

TEL 0241-62-5255

HP <https://www.pref.fukushima.lg.jp/sec/70510a/>

