

たいりよく
体力テストワンポイントアドバイス (小学校)

あく力 (kg)

こえ どうし
声を同時に!
せーの
「ギュー!!」

グラグラしないように、
両腕や太ももなどを使って
しっかりと固定しよう!!

しょうがっこう
上体起こし (回)

ちやうざいぜん
長座体前くつ (cm)

リラックスして
1、2、3、フー
息をとめずに吐きながら
やってみよう!!

はんぷくよこ
反復横とび (点)

ひく しせい
低い姿勢で
さいしょうげん
最小限の動きで
おこな
行おう!
さゆう
左右のラインは
ふめばOK!

20 m シャトルラン (回)

でんしおん
電子音に合わせて
はしほうつか
走る方が疲れにくいよ!
ラインはふめばOK!

50 m 走 (秒)

うで せんご おお
腕を前後に大きく、
すばやく
素早く降り続け、少し大股気味に
はし
走ってみよう!
55m ラインまで力を抜かずに
はし
走りきろう!!

たちばとび (cm)

うで おお ふ
腕を大きく振り、
ひざも深く曲げて
はんどう
反動をつけて
みき
踏み切りろ!!

な
投げる直前に
ボールを持っていない方の
うで まえ だ
腕を前に出し、
な
投げる腕はムチのようにしならせて、
いきお
勢いよく投げよう。
こうしや
校舎や木など、目印を決めて
な
投げるといいよ。

な
ソフトボール投げ (m)

たいりよく
体力があると、どんないいことがあるの?

「体力テスト」はみなさんの体力や運動能力がどれくらいあるかを見るために行います。
体力や運動能力が向上すると、どんないいことがあるのでしょうか。
おもに、つぎの二つが答えです。

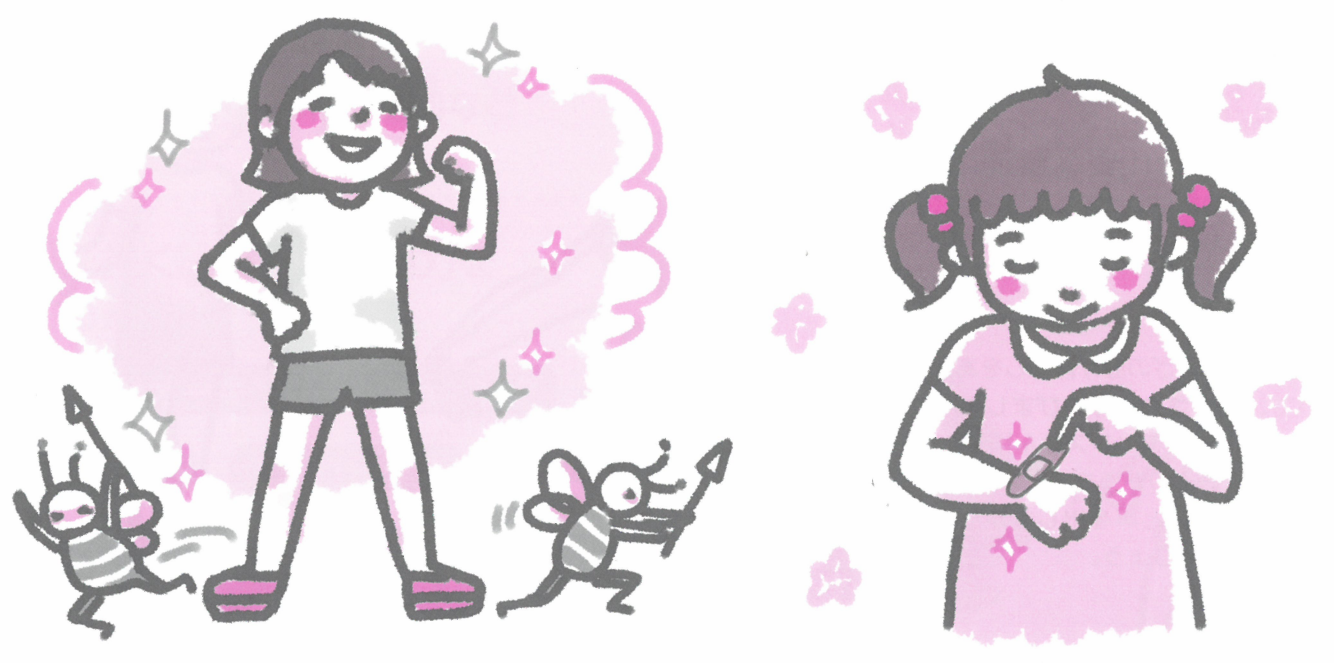
1 やる気が出る!

ふだんの生活や勉強に対して意欲がわいて、積極的に行動するようになります。日常生活をゆたかにすごすことができます。



2 健康になる!

病気になりにくく、けがをしにくい体になります。また、たとえ病気になるったり、けがをしたりしても、体力があるとひかてき早く回復します。



どんな運動や遊びがいいの？

みなさんは毎日、運動や遊びをしていますか。体を動かす遊びや運動は、みなさんのもつさまざまな能力を引き出し、みがき、きたえてくれます。具体的に紹介しましょう。

1 体を動かして遊ぼう！

①おにごっこ

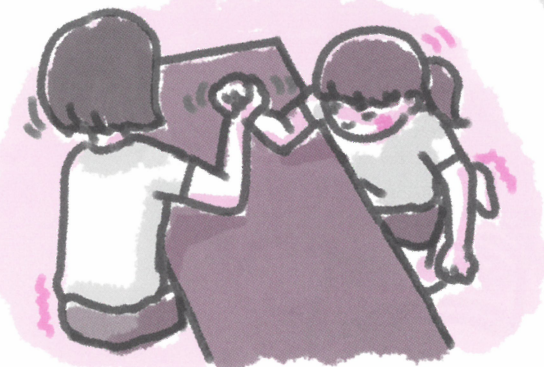
「おにごっこ」はかんたんな遊びですが、そこにはさまざまな体の動きがふくまれています。相手の動きを見る、全力で走る、方向を変える、ころんでもすぐ起きて走る、などです。体じゅうの神経細胞が目ざめます。

②うでずもう

うでずもうは筋肉と筋肉の勝負。一気に力を出す場合、じわりとねばる場合があります。一度に大きな力を出すときは「白筋(速筋)」という筋肉を使います。また、ねばり強く力を出すには「赤筋(遅筋)」という筋肉を使います。

③馬とび

馬とびの馬をつくるときは、体で三角形をつくりまわります。この形はしなやかで強くつぶれません。とぶ人は助走をつけたら、両足で思い切り踏みきってジャンプしましょう。両手をのばして、馬のせなかに手をつけば、体が持ち上がります。



2 いろいろな運動をしよう！

①前転・後転

前転をするときにはあごを引いて、体を丸めて、後頭部がゆかにつくように回しましょう。後転をするときには、両方の手のひらを上に向け、耳の横につけましょう。あごを引いて、せなかを丸めて回転しましょう。

②なわとび

なわとびは、ひざの曲げ伸ばしをあまり使わないで、足のつま先でとびましょう。足首のうしろにある「アキレスけん」を使って、ばねのようにとぶのがうまくとぶコツです。「1、2、3」などと声を出しながら、リズムをつけてとびましょう。



3 どんな運動で、どんな体力がつくかな？

運動によって、向上する体力が異なります。どんな運動をすると、どんな体力がつくか、見てみましょう。

①体を大きく曲げ伸ばしできる能力を高める運動

ストレッチング

ストレッチングのほか、すべての運動やスポーツ



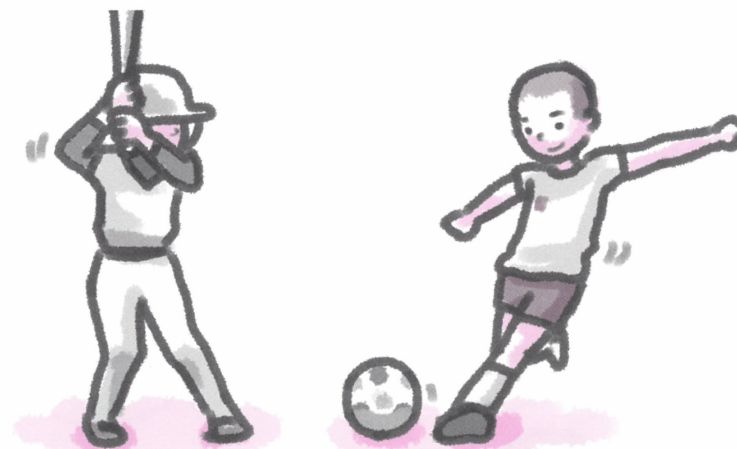
②すばやく動いたり、大きな力をより速く強く出す能力を高める運動

なわとび おにごっこ

野球 サッカー

ドッジボール

すべての運動やスポーツ



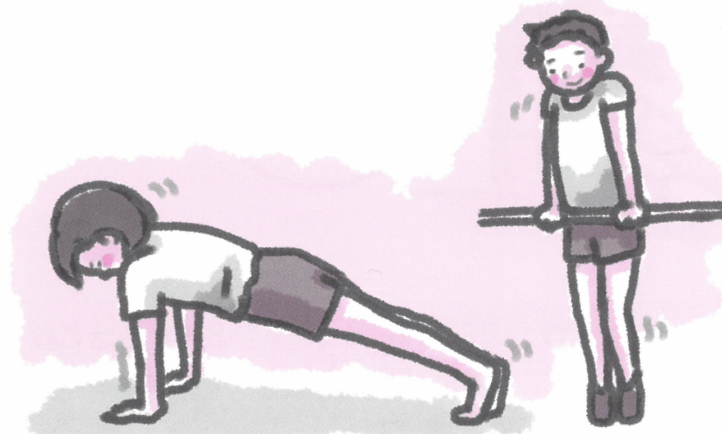
③力強く動ける能力を高める運動

うんてい 鉄ぼう うで立てふせ

上体起こし すもう

うでずもう つな渡り

そのほか、ジャンプ系の運動など

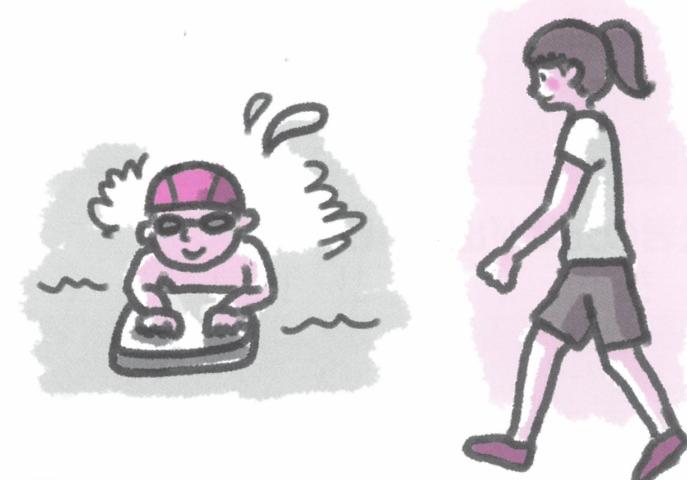


④運動を長く続けられる能力を高める運動

水泳 ウォーキング ジョギング

サイクリング エアロビクス

そのほか、いろいろな球技



せい かつ しゅう かん み なお 生活習慣を見直そう

体力をつけるには、体を動かすことだけでなく、規則正しい生活習慣を身につけることも重要です。
「よく食べ、よく動き、よく眠る」という3つを心がけましょう。

1 せい かつ しゅう かん けん こう 生活習慣と健康

まい にち せい かつ どの 生活のしかたによって、心や体の調子が変わったことはありませんか。自分のけいけんをふり返りましょう。

けん こう せい かつ れい 健康な生活の例

- 十分な睡眠時間をとっている
- 朝食をきちんと食べている
- 運動や外遊びを十分にしている
- 便がほぼ同じ時こくに出る

おいしく食事をとることができ、睡眠も深い

朝食がよく食べられる。意欲がわいて、体もよく動く

勉強への意欲があり運動も元気にできる

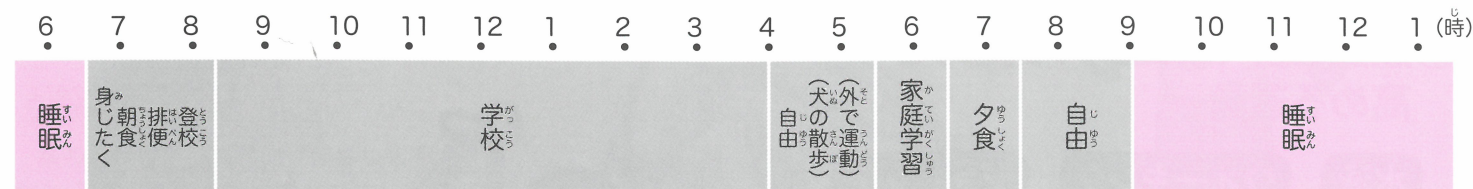
体がよく動き、集中力もつく



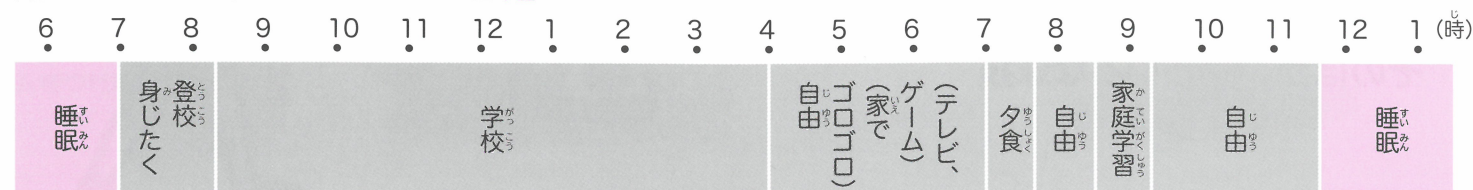
2 き そく ただ せい かつ 規則正しい生活

どんな生活をおくると健康的になれるのでしょうか。下の翔太君の1日の生活をくらべて、考えてみましょう。

しょう た くん げん き ひ せい かつ 翔太君の元気な日の生活



しょう た くん げん き ない ひ せい かつ 翔太君の元気がでない日の生活



3 じ ぶん せい かつ しゅう かん 自分の生活習慣をチェックしよう!

自分の生活をふり返ってみましょう。だいたい毎日できているものには、学年の数字に○をつけましょう。

1 2 3 すっきり目が覚める。

1 2 3 毎朝ご飯をきちんと食べている。

1 2 3 便は同じ時こくに決まって出る。

1 2 3 いつも授業は集中して受けている。

1 2 3 体育の時間や昼休みなどに、積極的に運動ができる。

1 2 3 給食をおいしく食べられる。

1 2 3 体を動かして外で元気に遊ぶことができる。

1 2 3 夕食をおいしくきちんと食べられる。

1 2 3 決まった時こくにねて、ぐっすり眠れる。



せい かつ しゅう かん 生活習慣アンケート

| | 1年 | 2年 | 3年 | 4年 | 5年 | 6年 |
|--------------------------------|--|----|----|----|----|----|
| ・運動部や地域のスポーツクラブに入っていますか？ | 1. 入っている 2. 入っていない | | | | | |
| ・運動やスポーツはどのくらいしますか？ | 1. 週に3日以上 2. 週に1~2日くらい 3. 月に1~3日くらい 4. しない | | | | | |
| ・1日の運動やスポーツをする時間はどのくらいですか？ | 1. 30分未満 2. 30分以上~1時間未満 3. 1時間以上~2時間未満 4. 2時間以上 | | | | | |
| ・朝食は毎日食べますか？ | 1. 毎日食べる 2. ときどき食べない 3. 毎日食べない | | | | | |
| ・1日の睡眠時間は何時間くらいですか？ | 1. 6時間未満 2. 6時間以上~8時間未満 3. 8時間以上 | | | | | |
| ・1日にどのくらいテレビ(テレビゲームをふくむ)を見ますか？ | 1. 1時間未満 2. 1時間以上~2時間未満 3. 2時間以上~3時間未満 4. 3時間以上 | | | | | |