

(3)「握力」は、「掃除」の時間にも向上を図ることができる！

バッグを持ったり、絵を描いたり……。日常生活で何気なく使っている力、それが「握力」です。

「手でものを握る力」の「握力」ですが、全身の健康状態とも深い関係にあります。

厚生労働省の研究によると、握力の低下が大きいほど「脳卒中」や「心筋梗塞」などのリスクが高くなることが分かっています。

また、国立長寿医療センターの研究では、男性で26kg未満、女性で18kg未満の人は、そうでない人と比べると、認知症のリスクが約2.1倍となったのだそうです。

そんな「握力」は、学校で普段行っている「そうじ」の時間にも向上を図ることができます。

雑巾を洗って絞る際に、「水が落ちてこないようになるまで絞ること」を意識すると「握力」の向上につながります。

「力強い動き」の向上を図る活動例



掃除の時間の雑巾絞り

学校で普段行っているそうじの時間の雑巾絞り。「水が落ちてこないようになるまで絞る」ことで握力の向上が期待できます。



ぎゅっとにぎって！！

二人でボールを握り、ボールを引っ張り合います。ボールを取った方が勝ちです。ボールを二つにして、両手で勝負をするとさらに楽しくなります。



固定遊具（鉄棒・雲梯・登り棒など）遊び

「力強い動き」の向上につながるような遊び方を紹介した絵や写真などが、固定遊具等の近くに掲示してあると効果的です。



ひっぱれ、ひっぱれ

3～5人組で引っ張り合います。手を離したり、バランスを崩して倒れてしまったりすると負けです。写真は、リングバトンを使っています。

「上体起こし」(力強い動き・動きを持続する能力)

(4)「上体起こし」は「腹筋」だけではない!

「上体起こし」は、「腹筋」だけではなく「腸腰筋」という骨盤と下半身をつなぐ筋肉も使っています。「腸腰筋」は、歩くときや走るときなど、足や膝を持ち上げるときに大きな役割を果たしています。しかし、スクリーンタイムやデスクワークが多くなった現代では、「腸腰筋」を上手に使いえなくなったり、衰えてしまったりしている人が増えています。

「腸腰筋」が衰えると、腰痛になったり転びやすくなったりします。

逆に、「腸腰筋」を鍛えると、きれいな姿勢を保つことができるようになります。

学習中に、背中を伸ばして話を聞くこと。立って話を聞く時にもきれいな姿勢を意識すること。歩くときには、膝を高く上げることや背中を伸ばして歩くこと。また、歩けるときはできるだけ歩いて登下校すること。

普段の生活の中にも、「上体起こし」を向上させるチャンスはあります。

「力強い動き」の向上を図る活動例



人間めんこ

二人組で活動します。腹ばいになってひっくり返されないようにする人と、その人をひっくり返すように持ち上げる人との勝負です。



人力車

引っ張られる人は、雑巾などの布の上に乗ります。スピードを出しすぎないようにするなど、安全に気をつけて活動してください。



背中を伸ばして座る

朝の会の時間や学習の始まりの5分間など、時間を決めて取り組むと、「背中を伸ばして座る」という習慣が身につきます。



歩いて登下校

登下校の時間も、「力強い動き」を向上させるチャンスです。歩けるときには、少しでも歩いて登下校することも大切です。

(5)「体の柔らかさ」の低下が大きなげがの原因に!?

「長座体前屈」は、下肢(お尻、太ももの裏側、ふくらはぎ)の「体の柔らかさ」がポイントです。

下肢の「体の柔らかさ」は、腰痛や膝痛と深い関係があります。そのため、「体の柔らかさ」が低い状態で生活をしていると、腰痛や膝痛を起こしやすくなります。また、「体の柔らかさ」の低下は、運動を行った際の慢性的な痛みだけではなく、肉離れや靭帯損傷などの大きなけがにつながることもあります。さらに、股関節の可動域が狭くなり、将来、歩いたり走ったりすることに支障が出て、転びやすくなってしまう恐れもあります。

長崎県では、「体の柔らかさ」の向上のために、体育学習時に「ジャックナイフストレッチ」等の「体の柔らかさ」を高める運動を取り入れるなどの取組を行ってきました。

今後も、「体の柔らかさ」を高める運動を継続させるとともに、普段の生活や学習の中に少し工夫を加えることで、長崎県の児童・生徒の「体の柔らかさ」を高めていきましょう。

「体の柔らかさ」の向上を図る活動例



固定遊具での遊び等

ジャングルジム遊びは、効果的に柔軟性を高めることが遊びの一つです。また、平衡感覚や腕や足の筋力を高めることもできます。



座り方の工夫等

「体の柔らかさ」につながるような取組を継続的にすることも大切です。体育の授業だけではなく、教室や家庭などで、できることから取り組んでみましょう



ボールを使って①

写真のように、座ってボールを相手に渡したり、自分の体の後ろにボールを回したりします。ボールから手が離れないようにすることがポイントです。



ボールを使って②

頭の上や股の下、体をひねって左右からなど、背中合わせになっている相手にボールを手渡します。相手との間隔を広げると難しくなります。

(6) ドッジボールや鬼ごっこで「反復横とび」達人に!

日常生活の中で、「反復横とび」に必要とされるような「敏捷性」や「速さ」を必要とする場面は多くはありません。しかし、「敏捷性」や「速さ」を維持することは、転倒やけがの予防、生活の質の向上につながります。

「敏捷性」とは、外部からの情報を脳が判断し、脳が出した「動け!」という指令を受けた体・筋肉が、瞬間的に正しく反応する能力のことです。

普段運動をしていない人が、複雑な動きや速い動きになると体がついていけなくなるように、体を動かしていないとイメージ通りに体を動かすことができなくなってしまいます。

体育学習だけではなく、休み時間にドッジボールをしたり鬼ごっこをしたりして遊ぶことも、「巧みな動き」の向上に効果的です。

「巧みな動き」の向上を図る活動例



バウンドキャッチ

自分のボールを高く弾ませた後、素早く移動して、ペアの人が弾ませたボールが地面に落ちる前にキャッチします。二人の間隔を少しずつ広げていくとさらに楽しくなります。



グラグラキャッチ

「せーの」の合図で隣の人の棒まで素早く移動します。班の全員が、棒が倒れる前にキャッチできたら成功です。写真は、新聞紙で作った棒を使用しています。人数を少しずつ増やしていくのもよいでしょう。



投げ上げたボールをキャッチ

ボールを投げ上げた後にコーンに向かって走ります。コーンにタッチしてからスタート位置に戻り、ボールをキャッチします。コーンまでの距離が短い場所から長い場所まで、様々な長さの場所を準備すると運動が苦手な子どもも安心です。



ドッジボール

子どもたちに人気のドッジボールですが、苦手になっている子もいます。やわらかいボールを使ったり、「ドッジビー」を使ったりして、全員が安心して楽しく参加できる工夫も大切です。

(7)「持久力」の向上で学力が向上する!?

「持久力」は、マラソンや長距離走だけではなく、サッカーやバスケットボール、テニスやバドミントンなど、多くのスポーツに必要な要素ですが、健康な生活をするためにも大切です。

厚生労働省の調べでは、「持久力」の基準を満たしていない人は、満たしている人に比べて糖尿病の発症率が高いのだそうです。また、体力テストと健康診断の結果をもとにした研究では、「持久力」と「筋力」が低い人は、高い人に比べて肥満や生活習慣病のリスクが4倍も高いことが分かっています。

さらに、毎日持久性のある遊びを一定時間以上行っている子は、集中力と記憶力と深く関係している脳内の「海馬」が成長し、学力向上につながったという研究結果も報告されています。

「持久力を高める活動」は、「きつくて楽しくない活動」と考えがちですが、鬼ごっこや縄跳びなど、少しの工夫を加えることで、楽しみながら「持久力」を高めることができるようにしましょう。

「持久力」の向上を図る活動例



しっぽとりゲーム

友達のしっぽを取るために走り回することで、持久力を高めます。しっぽを取られても、しっぽをとった同じチームの人にしっぽをもらうことで復活できるようにすると運動量が増えます。



オセロゲーム

表と裏で色が違うマットなどを返すために走り回することで持久力を高めます。短時間の勝負を何セットが行うとさらに盛り上がります。



なわとびチャレンジ

一定時間なわとびを続けることで持久力を高めます。体育の授業だけではなく、休み時間や家庭でも気軽に取り組むことができる運動です。



時間走

一定時間走り続けることで持久力を高めます。「追い抜きパシュート走」など、走り方を工夫したり、BGMを流したりすると、「楽しみ」の要素が加わります。

(8) 正しい姿勢で座ると足が速くなる!?

「走能力」は、ランニングやダッシュだけではなく、ジャンプ動作にも関わりがあり、様々なスポーツと関係の深い能力です。また、歩く動作や走る動作など、日常生活にもつながりがあります。

「50m走」は、スタートと同時に、一瞬でスピードを上げるその爆発的な力が重要です。その爆発的な力を引き出す筋肉の一つが、「大腰筋」という筋肉です。

腰回りにあるこの筋肉が衰えると、骨盤を正しい位置で保てなくなるため「猫背」の原因になります。また、走ったり歩いたりするときに、膝を高く上げるために必要な筋肉でもあるので、衰えてしまうと、思わぬところでつまずいたり、階段を上るのがつらくなったりする原因となります。

「50m走」の記録を伸ばすためには、学習中に正しい姿勢で座ることを大切にしたり、エレベーターやエスカレーターではなく階段を使ったりするなど、特別なトレーニングだけではなく、普段の生活習慣を見直すことも大切です。

「走能力」の向上を図る活動例



雑巾での拭き掃除

速さを競うのではなく、雑巾を押さえている手に力が伝わるようにして力強く床を拭きます。その状態で前に進むと、床もきれいになり、全身運動にもつながります。



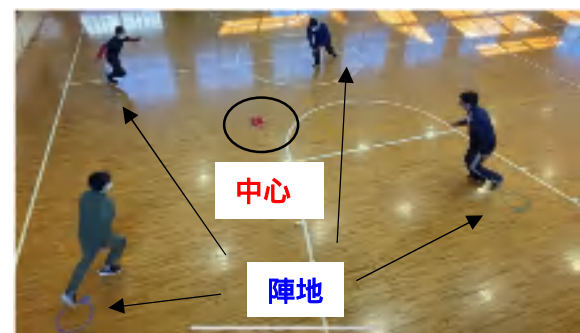
ボール運びリレー

ボールを持って運ぶのではなく、雑巾ふきの要領でボールを運びます。いつもと違ったりレーの方法で盛り上がりやすいです。



人力車

引っ張られる人は、雑巾などの布の上に乗ります。引っ張る人は腰に回したロープを引いて進みます。力を出すための体の使い方を身に付けることが期待できる活動です。



早く3個集めなきゃ!!

スタート時は、**中心**にあるボール(11個)を取りに向かいます。その後は相手が**障地**に集めたボールを奪うこともできます。早くボールを3つそろえた人が勝ちです。ボールは1個ずつしか運べません。

(9) 思わずジャンプしたくなるような「場作り」を!

「立ち幅とび」に必要なのは、脚の筋力だけではありません。柔軟性や平衡性、動作をタイミングよく行う調整力など、様々な体力要素が関わります。

そんな「立ち幅とび」が、かつてオリンピック種目だったことをご存知ですか。1900年のパリオリンピックから、1912年のストックホルムオリンピックまで、オリンピックの正式種目でした。

当時の世界記録は、アメリカのレイ・ユリー選手が記録した347cmだそうです。

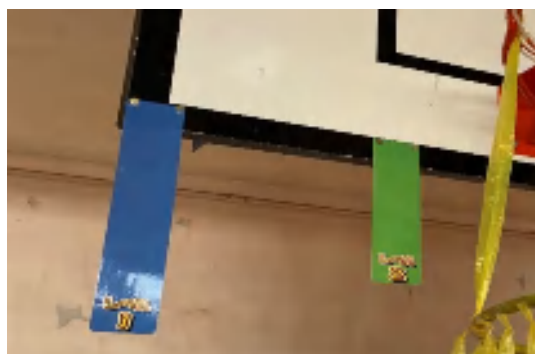
全力でジャンプをすることは、日常生活ではあまり多くありません。ですから、ジャンプにつながる遊びや運動を日常生活や学習の中に意図的に取り入れることが大切です。

体育授業の中での活動だけではなく、体育館や運動場に、思わずジャンプしたくなるような「しかけ」を作ることで、子どもたちが楽しみながら、いつの間にか「ジャンプのコツ」を身に付けることができるようにしてみたいはいかがでしょうか。

「跳躍能力」の向上を図る活動例



思わずジャンプしたくなるような場1



思わずジャンプしたくなるような場2

いつの間にか「ジャンプのコツ」を身に付けることができるような場の設定の例です。場を設定する際には、安全な場所かどうかを確認してください。



足じゃんけん陣取り

上に高く跳びながら「あーしてじゃんけん、じゃんけんぼん！」と足じゃんけんをします。勝ったら、「立ち幅とび」で「ゲーは1回」「チョキは2回」「パーは5回」前に進んで相手の陣地を目指します。負けたら、次の人と交代します。



フープジャンプ

転がってきたフープをジャンプして越えます。グループで、何人ジャンプできるかチャレンジするのもいいでしょう。いろいろな大きさのフープがあると、運動が苦手な子も安心して活動できます。

(10) 投げる動作の習得は、生涯スポーツにつながる！

投げる動作は、野球だけではなく、陸上競技、バレーボール、バドミントン、テニスなど、様々なスポーツにも関わりのある動作です。ですから、投げる動作を身に付けることは、生涯スポーツと関わっており、「生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質能力を育成する」という体育科の究極的な目標の実現にもつながります。

しかし、近年、子どもたちの遊び方の変化や、ボール遊びができない公園の増加など、様々な要因が重なって、子どもたちの投能力の低下が深刻となっています。

ボールを投げて遊びたいような「場の工夫」、投げる動作が身に付くような「教具の工夫」、体育学習における「指導の工夫」など、日頃からの投能力を向上させるための工夫が大切です。

「投能力」の向上を図る活動例



ボールを投げて遊びたいような「場の工夫」

休み時間などに、遊びながら「投能力」の向上を図る「場」の例です。安全面や「遊びのきまり」等も考えて「思わずボールを投げたい場」を設定します。



投げる動作が身に付くような「教具の工夫」

給食の牛乳パックでも作ることができる「牛乳パックブーメラン」です。お金をかけずに、簡単に作ることができます。



体育学習における「指導の工夫」

写真はタオルを使用しています。タオルだけではなく、紙鉄砲や的当てゲームなど、投げる動作が「自然に身に付く」ようにします。



「投能力向上ダンス」

東京女子体育大学(令和3年度)の末永祐介准教授監修の、楽しく踊りながら投能力が向上できるダンスです。YouTube等で検索して視聴することができます。