

(2) 資料の見方

体力テストの測定前に「測定方法や留意点」については、どの学校でも説明が行われていると思います。

しかし、「測定時に意識するポイント」や「体力の向上を図るための活動」等については、学校間で差があるようです。

そこで、本県の児童生徒の更なる体力向上のきっかけになるよう、本資料を作成しました。

『「〇〇」を正確に測定するためのポイント』については、拡大して体育館に掲示したり、一人一台端末を活用して児童生徒と一緒に確認したりするなど、測定前にご活用ください。

『体力の向上が期待できる活動例』

「握力」(力強い動き)

(3)「握力」は、「〇〇」の時間にも向上を図ることができる!

バッグを持ちたり、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」と意識すると「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

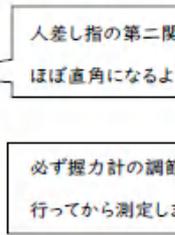
	
掃除の時間の雑巾絞り 学校で普段行っているそうじの時間の雑巾絞り。「水が落ちてこないようになるまで絞る」ことで握力の向上が期待できます。	ぎゅっにとぎゅっ!! 二人でボールを握って引っ張り合います。ボールを取った方が勝ちです。ボールを二つにして、両手するとさらに楽しくなります。
	
雑巾への水やりを霧吹きで行うと、握力の向上も期待できます。普段の生活の中で体力向上のチャンスがいろいろあります。	ひっぱれ、ひっぱれ 3-5人組で引っ張り合います。手を離したり、バランスを崩して倒れてしまったりすると負け。写真は、リングパテンを使っています。

体育科・保健体育科の学習で行うことができるような運動や、普段の学校生活の中でも体力向上が期待できるような活動を紹介します。

『「〇〇」を正確に測定するためのポイント!』

「握力」(力強い動き)

「握力」を正確に測定するためのポイント!

- 測定前日
 - ①握力計に不具合がないか、正確に計測できるかどうかを確認する。
※握力計の検定は、定期的に行ってください。(県立総合体育館で検定を行うことができます。)
 - ②デジタルの握力計がある場合は、デジタルの握力計を使用する。
- 測定前のウォーミングアップ
 - ①両手の指を組んで手首を回す。
 - ②腕を前に伸ばし、手首を前に曲げたり後ろに曲げたりする。
 - ③腕と手首をブラブラさせる。
 - ④両腕を前に伸ばして、グー、パー、グー、パーと繰り返す。
- 握力計を正しく握る
 -  人差し指の第二関節がほぼ直角になるように!
 -  必ず握力計の調節を行ってから測定します。
- 測定
 - ①「いち」・息をいっぱい吸い込む
 - ②「にの」・握力計を持っていない方の手を強く握る
 - ③「ふー」・握力計をカ一杯、一瞬で握り込む
吸い込んでいた息を一気に吐き出す
- その他
 - ①握力計の指針が外側になるように持つ。
 - ②握力計を握りしめたときに、振り回さないようにする。
 - ③握力計が体や衣服に触れないようにする。

正しく記録を測定するためのポイントを紹介しています。拡大をして掲示資料や測定前の説明資料としてもご活用ください。