

家庭でできる 体力向上

1 中央区の体力状況

「令和元年度 児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査」の結果を、中央区の児童・生徒の記録の平均と国や東京都の記録の平均を種目別に比較すると、多くの種目で本区の児童・生徒の平均が上回っている状況にあります。

一方で、小学校男子の長座体前屈、小学校女子の上体起こし、ソフトボール投げ、中学校男女の持久走、中学校女子の上体起こしでは、国・都の平均を下回る傾向が見られ、課題となっています。

2 ストレッチのすすめ

上体起こしは腹筋、ボール投げは肩や腕の力を鍛えるというイメージがありますが、「ストレッチ」を正しく行うことで、様々な能力を向上させることにつながります。特に下半身のストレッチは重要です。

課題となる種目を改善するために、家庭でできる体力向上の取組としてストレッチを紹介します。

◇太もも裏のストレッチ◇

- ① 床の上に両足を開いた状態で座る。
- ② ストレッチする方の足は伸ばしたまま、反対の足は曲げ、伸ばした方の太ももの内側につける。
- ③ ストレッチする方の足に向けて上半身を倒し、伸ばした方のつま先を両手で触るように伸ばす。
- ④ 太もも裏が伸びている感じがしたら、その体勢で数秒間静止する。
- ⑤ 反対側も同様に行う



◇お尻ストレッチ◇

- ① 仰向けに寝て、片方の膝が90度になるよう足を浮かして曲げる。
- ② 反対の足を、浮かした足の太ももに引っ掛ける。
- ③ 90度に曲げた足の太ももの裏を両手で抱え、自分の体に引き付けるように引っ張る。
- ④ お尻が伸びている感じがしたら、その体勢で数秒間静止する。
- ⑤ 反対側も同様に行う。



中央区の児童・生徒の平均が下回る傾向にある種目

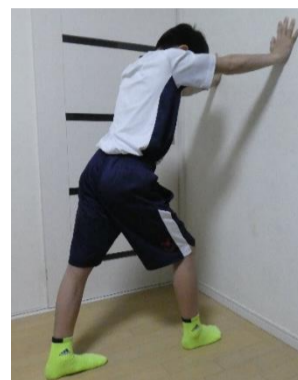
小学校				中学校		
	上体起こし(回)	長座体前屈(cm)	ソフトボール投げ(m)		上体起こし(回)	持久走(秒)
1年男子	12.1	25.4	7.8	1年男子	24.5	444.0
2年男子	14.4	27.1	11.7	2年男子	26.7	397.8
3年男子	17.0	30.4	15.1	3年男子	30.9	369.8
4年男子	18.8	31.3	18.5	1年女子	22.8	303.3
5年男子	19.7	32.6	21.7	2年女子	23.7	293.3
6年男子	22.4	35.9	25.6	3年女子	25.0	279.4
1年女子	11.3	28.7	5.3			
2年女子	13.7	30.8	6.8			
3年女子	15.7	34.2	8.8			
4年女子	17.7	35.3	10.8			
5年女子	19.2	37.9	12.9			
6年女子	21.1	43.2	14.3			

※国の平均は平成28年度の数値

 全国・都平均を上回る記録
 都平均のみを上回る記録
 全国平均のみを上回る記録

◇ふくらはぎストレッチ◇

- ① 壁の前に立ち、両手を壁につける。
- ② ストレッチしたい方の膝を伸ばしたまま、一歩後ろに引き、つま先がまっすぐに向くように両足を前後に開く。
- ③ 後ろに引いた足のかかところが浮かないようにして、重心を前に移動させる。
- ④ 後ろに引いた足のふくらはぎが伸びている感じがしたら、その体勢で数秒間静止する。
- ⑤ 反対側も同様に行う。



◇太もも前のストレッチ◇

- ① 布団など柔らかいものの上うつ伏せで横になる。
- ② 丸めたバスタオルなどを太ももの下に置く。
- ③ 右足の膝を曲げ、右手で右足の甲をつかみ、かかとをゆっくりとお尻に近づける。
- ④ 太もも前が伸びている感じがしたら、その体勢で数秒間静止する。
- ⑤ 元に戻して、左足も同様に行う。



この他にもたくさんのストレッチがあります。臨時休業の期間は、体を動かす機会が減ってしまう傾向にあると思いますが、気分転換もかねて、運動不足の解消と体力向上に努めていきましょう。

「ほっと川柳」コンクール

緊急募集

臨時休業の期間中、日々の生活の中で感じていること、思っていること、エピソード等をありのままに表現する「ほっと川柳コンクール」を行います。ふるって作品をご応募ください。お待ちしております!!

<応募内容>

- (1) 応募資格 中央区立小・中学校に在籍している児童・生徒
- (2) 応募しめきり 令和2年5月8日(金)まで
- (3) テーマ 「今、感じていること」
(「春」「友達」「家族」を含む)

(4) 応募方法

- ・作品(五・七・五)
- ・学校名・学年・氏名・保護者名を記入
(匿名希望の場合はその旨も記入)
- ・次の①~④のいずれかの方法で提出する。

- ① メール
- ② 郵送 以下の宛先に葉書応募
- ③ ファクシミリ
- ④ 持参

(5) 表彰

小学校低学年(第1~3学年)、高学年(第4~6学年)、
中学校(第1~3学年)の各部門で表彰予定、別途参加賞を予定

<応募先>

〒104-0044 中央区明石町12-1
中央区立教育センター4階事務室
「ほっと川柳」コンクール募集事務局宛
メールアドレス: c-hotline@chuo-kyo.ed.jp
FAX 03(3545)9027

「マイ・スタディ(自主学習ノート)」コンテスト

臨時休業期間中に、学校から提示される課題や自分の興味・関心のある学習に取り組むなかで、自ら学習に取り組む習慣の定着、調べたり考えたりしたことをノートにまとめる表現力の向上等、様々な効果を期待して、自学自習ノートづくり(「マイ・スタディ」)のコンテストを開催します。

家庭での学習について、保護者からお声掛けや励ましをしていただき、このコンテストにご応募いただければと思います。お待ちしております!!

<応募内容>

- (1) 応募資格 区立小中学校に在籍する児童・生徒
- (2) 応募しめきり 学校の臨時休業日明け、1週間後まで
- (3) 応募方法 自学自習ノートに学校名、学年・学級、名前を記入して、学校に提出

(4) 表彰

小学校・中学校の各学年で、教育長賞、教育委員会賞、教育センター賞を表彰予定、別途参加賞を予定

「マイ・スタディ」のやり方などは、ホームページをご覧ください。
https://www.city.chuo.lg.jp/kosodate/gakkokyouiku/_user_sidou_time_20200416.html

皆さんからのご応募、お待ちしております

「ほっと川柳」コンクール
「マイ・スタディ」コンテストの問合せ先
中央区立教育センター4階事務室
☎ 03(3545)9201