

令和4年12月吉日

児童生徒及び保護者のみなさんへ

沖縄県教育委員会

家族で挑戦！



がんじゅうアップチャレンジ!!330

～週3回30分以上をめやすに運動を！～

寒さに負けないよう、健康・体力アップのために各自でできることを決め、家族みんなで挑戦してみませんか！

沖縄県の児童生徒の体力テストの結果は、体力合計点において全国平均に及ばない状況が続いている。特に「20mシャトルラン」、「持久走」、「上体起こし」といった持久力(ねばり強さ)を必要とする種目が低い傾向が続いている。

「体力は、人間の活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きく関わっており、「生きる力」を支える重要な要素である。」といわれています。

また、運動は脳を活性化させ、心の発達や学力の向上にもよい影響を与えることも、さまざまな研究等でわかっています。

冬休みに、朝早起きして運動し、脳を活性化させて勉強といった取組を通して、体力・学力の向上に役立ててみてはいかがでしょう。

※文部科学省：小学校体育（運動領域）まるわかりハンドブックより

巧みな動きを高めるための運動

・短なわや長なわを使っていろいろな跳び方をすること。

- いろいろな跳び方での短なわ跳び
- 10秒間での回数跳び
- 二人組での短なわ跳び
- 長なわでの8の字跳び



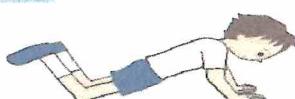
なわを使った運動は、体力の様々な能力を高める効果が期待される運動ですが、ここでは、巧みな動きを高めるための運動例として取り上げます。

具体的には、人や物の動きに対応してタイミングよく動く能力、バランスをとって動く能力、リズミカルに動く能力を高めることをねらいとします。

力強い動きを高めるための運動

・いろいろな姿勢での腕立て伏臥腕屈伸をする。

- 膝をついて
- 台に両手をついて
- 片足をあげて
- 台に両足を乗せて



同じ運動であっても、いろいろな姿勢で行うと腕にかかる力が強くなったり弱くなったりすることを体験します。自己にあった運動を一つ一つゆっくりと正確に行うようにします。

・押し、寄りを用いてもうをする。

- すもう
- 押しそもう
- ケンケンすもう
- バランス崩し



押しや寄りの際には、腰を落としたり、足で踏ん張ったりすることで力が入ることを意識できるようにします。

ぜひ、子供たちと冬休みの機会に、家族ぐるみで運動に親しみ、生涯にわたって健康を保持増進できるよう丈夫な心と体で寒さを吹き飛ばし、充実した冬休みにしましょう！※運動の際は、必要に応じてマスクをはずし、まわりの安全に十分注意し、適度に水分補給しながら無理なく行いましょう。

親子 ふれあい体操

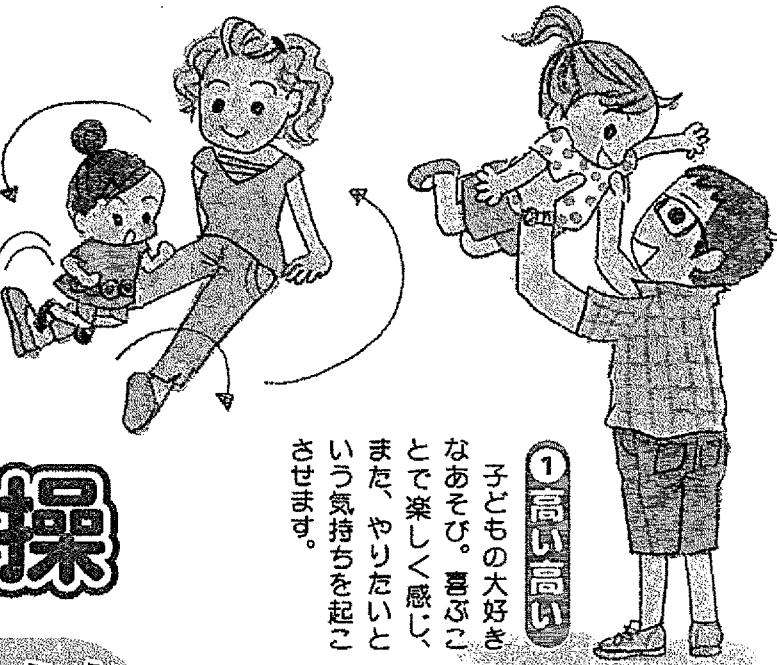
食べて、動いて、よく寝よう!

早稲田大学人間科学学術院 教授／医学博士 前橋 明
〒359-1192 所沢市三ヶ岳2-579-15 TEL&FAX 04-2947-6902

子どもの大好き
な遊び。喜ぶこと
で楽しい感じ
まだ、やつたないと
いう気持ちを起す
ませます。

親が、子どもの胸ひもを上へ下へ、胸ひもを
持ち上げる。移動しながら、胸ひもを上へ下へゆる
じごりの運動をおこなう。

スパン



かんがえる子
かんばる子
やさしい子
ふうする子
子の
未来づくり



6 跳ねる足
子どもは、逆さになつて、親の足の甲の上に、手を乗せます。親は、子どもの両足首を持ち、少し引き上げて歩きます。

7 足跳びまわし
親は両足を開いて座わり、子どもはその足の上を両足踏み切りで飛び越えて、親の背後をひと回りします。でもたが、止呑跳びや横跳び、後ろ跳びなど挑戦しあわ。

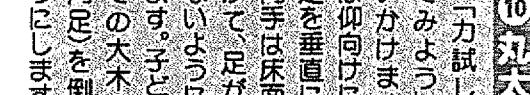
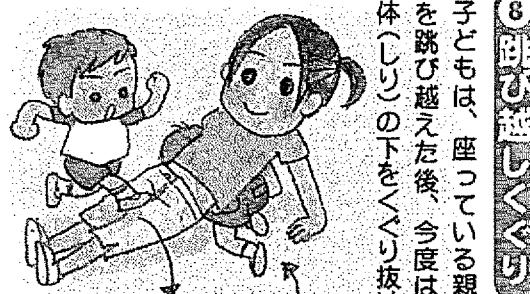
3 メリーゴーラウンド
子どもの抱っこで腰と背中を手で支え、胸で子どもの足をしっかりと挟み、クルクル回ります。上下させたり、回る方向も入れてみます。



子どもの胸ひもを使うと、腹筋や肩筋、腕力を使うダイナミックな運動です。前進だけでなく、後退したりもします。持っている足の高さを低くすると、少し歩きやすくなります。

親の足の甲に、子どもが乗り、親子で手を握っていっしょに動きます。前方や横方向、後ろの方向へと移動します。親が大まで動くと、子どもは大喜び。両足を広げて、またさきだ！

子じゅば、座りてじる隕の足の上を飛び越えた後、今度は遊かせた体(しじ)の下をぐるり抜ひ出す。



体操は いいことがたくさん！

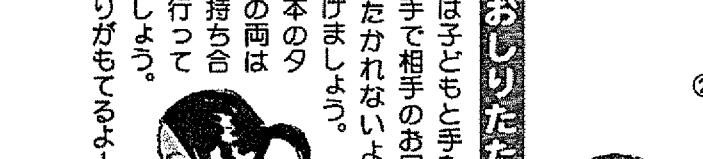
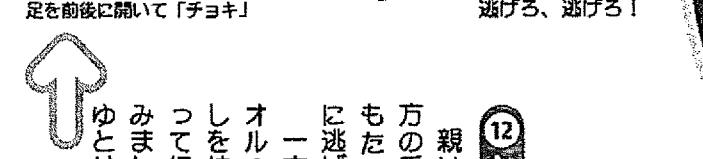
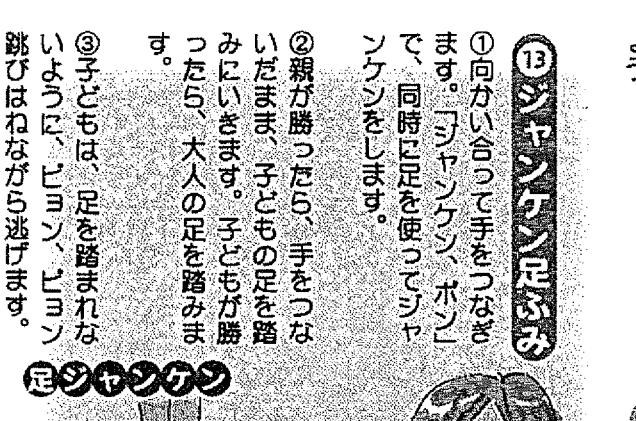
- お金をかけずに、体力づくりができる（体力向上）
 - 道具も必要なく、体だけをつかって運動ができる
 - 子どもが親をひとり占めできる（心の居場所づくり）
 - 親が子どもの成長を確認できる
 - ふれ合うことで親子のコミュニケーションづくりに役立ち、言葉の発達につながる（社会性づくり）
 - 遊び方を工夫することで、知的面の成長にもつながる（学力向上）

夜の運動はNG

夜に体を動かしすぎると、子どもは血液循環がよくなり、かえって眠れなくなってしまいます。仕事から帰ってきたお父さん、夜の運動あそびはぐっとガマンして、体を使ったあそびは、朝起きてから行うのが理想的です。

沖縄県教育庁生涯学習振興課
(098-866-2746)

読谷村家庭教育支援チーム
(098-982-9231: 読谷村教育委員会)





②足屈伸をする

- ・手を腰の後ろで握り、足の屈伸をします。
- ・足は肩幅ぐらい開きます。
- ・慣れたら、リズミカルに連続して行いましょう。



①足のばし前屈をする

- ・長座の姿勢で、膝を曲げずに前屈をします。
- ・力を抜いて行います。
- ・補助する場合、子どもの背を手で軽く押します。



③手押し車をする

- ・手押し車になる子は、からだをできるだけまっすぐ保つようにします。
- ・手押し車になった子の脚を離すときは、安全上、静かに足をつま先から離します。

体力づくり運動をしよう A

食べて 着て よく寝よう

汗をかくくらいの運動が必要です。自発的に、自動的に行動しようとする意欲づくりのためにも、自律神経の働きをよくする運動刺激が必要不可欠です。

運動と言つもの

- 筋力や瞬発力などの行動を起こす力。
- 持久力という持続する力。
- 敏捷性や平衡性、巧緻性、協応性などの正確に行う力(調整力)。
- 柔軟性という円滑に行う力。からだの柔かさ。

早稲田大学人間科学学術院 教授／医学博士 前橋 明
(国際学院埼玉短期大学 松尾瑞穂・高知県吾北中学校 尾木文治郎)

〒359-1192 埼玉県所沢市三ヶ島2-579-15 早稲田大学人間科学学術院
TEL & FAX 04-2947-6902

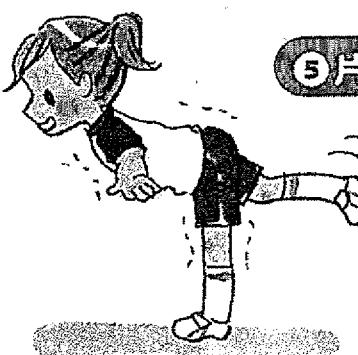
④ゆりかこになる

- ・うつ伏せ姿勢で足首をもち、できるだけ反るようになります。
- ・胸をはり、顔をできるだけ上げます。



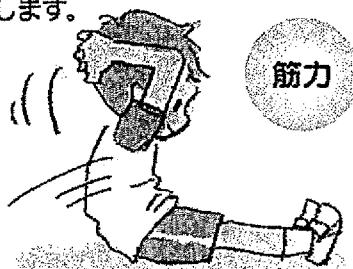
⑤片足でバランスをとる

- ・片足立ちでいろいろなポーズをし、バランスをとります。



⑥腹筋運動をする

- ・両手を頭の後ろで組み、上体をゆっくり起こします。
- ・同じテンポでリズミカルに続けます。
- ・脚が動きすぎるときは、補助者に脚をもってもらい、脚を固定します。

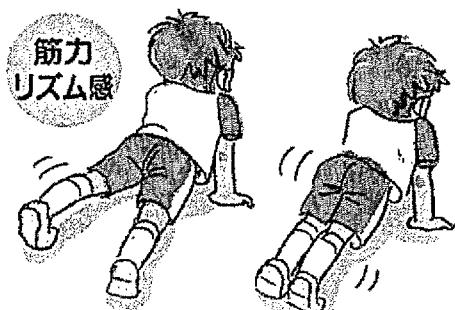


瞬発力



⑦腕立て脚開閉をする

- ・「開いて」で両脚を左右に開き、「閉じて」で両脚を閉じます。
- ・慣れたら、リズミカルに連続して行います。



⑧正座両足とび起きをする

- ・正座位より両手を振り上げ、一気に立ち上ります。

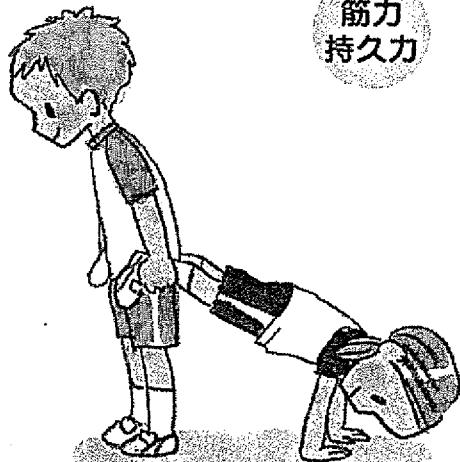
⑨馬とひをする

- 下で馬になるときは、安全上、あごを引き、頭を内に入れます。
- 馬になる子のいろいろな高さに挑戦してみましょう。
- 上達したら、反復して、リズミカルに跳びます。
- 慣れたら、坂道ののぼりおりをしてみましょう。



⑩人力車になる

- 人力車を引くときは、人力車になった友だちの能力に合わせて歩くことが大切です。



運動はいいことがたくさん!

- 楽しく、体力づくりができる（体力向上）
- 道具を使わなくても、体だけをつかって、運動がいっぱいできる
- 自分の成長を確認できる
- 友だちといっしょに行うことでコミュニケーションづくりに役立ち、社会性の発達につながる（社会性づくり）
- 動き方を変化させることで、知的面の成長の刺激にもなる（知性の向上）

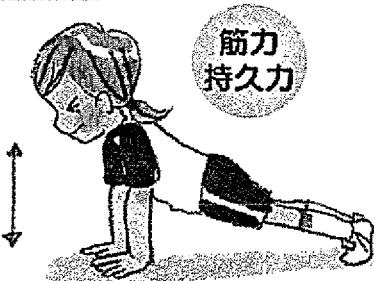
幼少児期より布団の上でしゃれつきあそびを十分に経験させておくと、これらの運動はとても安全に楽しく、無理なく展開できますよ。

- 自分の能力や体調に合わせて無理なく行いましょう。
- 急に、お互いの手足を引っ張らないようにしましょう。
- お互いに意識が向くように、声をかけ合つてから行いましょう。

早稲田大学人間科学学術院 前橋 明 研究室 (TEL: 04-2947-6902)

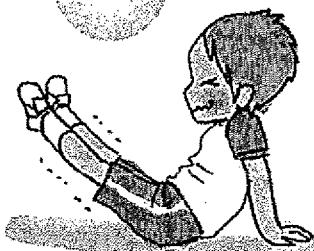
⑪腕立て腕屈伸をする

- 足を伸ばして腕を立て、腕を屈伸させます。
- 閉脚だけでなく、開脚でも練習してみます。



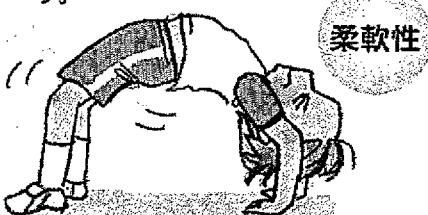
⑫V字バランスをする

- 手を床につけ、からだを支えてV字姿勢を保ちます。
- 上達したら、手と足を床から上げて、V字姿勢を保ちます。



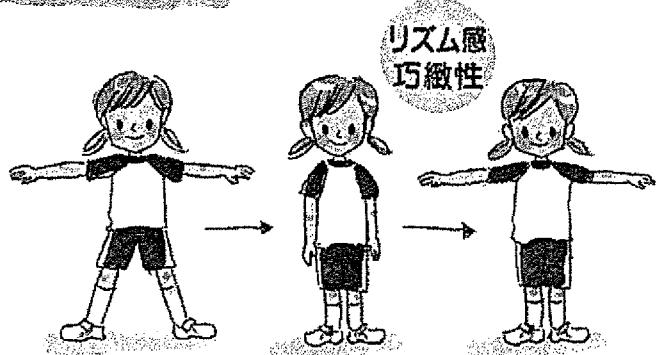
⑬ブリッジをする

- あお向け姿勢から、足と腕をつぱり、静かに腹を持ち上げ、ブリッジをつくります。
- 腹を持ち上げた姿勢を5秒程度保ちます。
- できないときには、マットを使って後ろ曲げの練習をします。



⑭手たたき 腕ジャンプをする

- 腕ジャンプをし、ジャンプ中に手をたたきます。
- 慣れたら、リズミカルに連続して行います。



⑮開いて閉じて閉じて

- 足は「開く」「閉じる」「閉じる」の運動を、手は「横(水平に)」「下(体側に)」の運動を、いっしょにくり返しながら行います。