

平成27年度全国体力調査・伊丹市スポーツテスト【8種目】

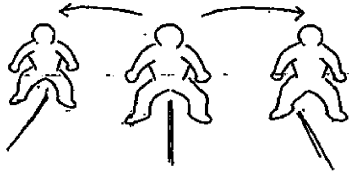
(実施のポイント)

例年のスポーツテスト(種目別)の結果から(50m走の記録に対し、反復横とびの記録の落ち込み等)、経験の不足から、子どもたちの体力が正確に数値に反映されていないことが考えられる。そこで、8つの種目において、実施のルールだけでなく、実施のポイント等を事前に伝え、実際に動きを経験することで、個々の子どもたちの持っている体力をより正確に計測することをねらう。また、これは子どもたち自身にとっても、自己の記録の変化を感じることで、意欲の向上や自己肯定につながるものであると考える。

反復横とび・・・巧緻性・重心移動・筋力

【よくある失敗】

○線を越さないといけないと思い、必要以上に横に動く



○上に跳んでしまう。

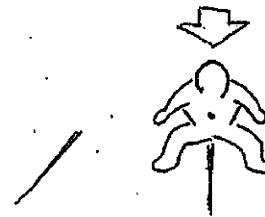


ポイント【重心を低くし、重心の移動を減らす】

○頭を中央の線上に残す気持ち



○ひざを十分に曲げ、腰の位置を低くする



※ジャンプするのはよく横へステップする!

20mシャトルラン・・・持久性・心肺機能

【よくある失敗】

○ペース配分がわからず、バテてしまう



○すぐにあきらめてしまう



ポイント【目標を明確にする】

○「何回毎に」「どれくらい」ペースが上がるが伝えておく

あと3回でペースが上がる...?

見通しをもつ!



○全国平均などを伝え、個々に具体的な目標回数を持たせる

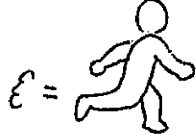
ぼくの目標まであと3回!



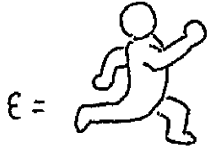
50m走・・・瞬発性・筋力（主に大腿筋、腹筋、大胸筋）

【よくある失敗】

○腕がふれていない／足が上がらない

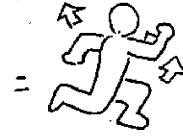


○上体が起きてしまう／あごが上がっている

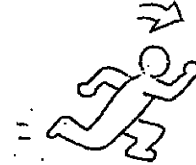


ポイント【スタートの練習（前傾姿勢で一步目を踏み出す）】

○肘を90°にし、肘で後方を打つ



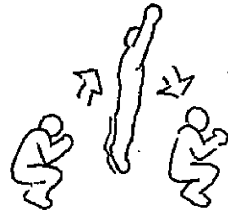
○前傾の姿勢でスタートする



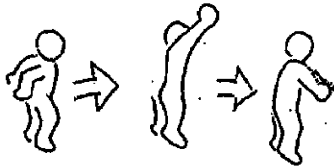
立ち幅とび・・・筋力（主に広背筋、大腿筋）・体幹

【よくある失敗】

○上に跳んでいる



○滞空時間が短い

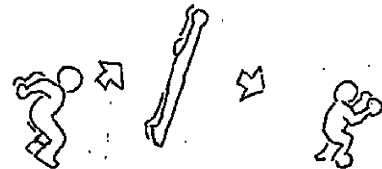


ポイント【腕の使い方】

○腕を後方へしっかりと引く→前へ振り出す



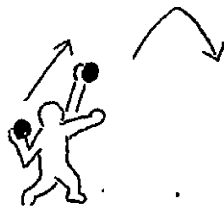
○膝を90°ほど曲げる



ソフトボール投げ・・・筋力（主に広背筋、大胸筋、大腿筋）

【よくある失敗】

○ひじが下がっている



○手だけで投げている



ポイント【上半身のねじりとボールを離す位置】

○肩よりも高く上げ、耳の後ろにボールを持つ



○肩を前後に構える→前の肩を引く



**握力**・・・筋力（主に）

**【よくある失敗】**

○手の大きさが合っていない



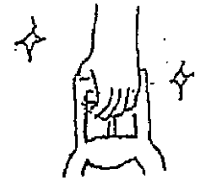
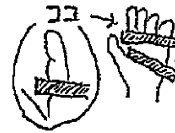
○連続して計測している



連続だと  
ダメージが  
残っていて  
力が入らない...

**ポイント【握る幅の調整と計測の順番】**

○サイズを合わせる



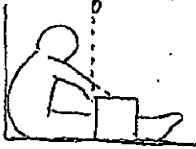
○右左を1回計測後休憩をはさんで2回目を実施



**長座体前屈**・・・柔軟性、筋力（主に腹筋、広背筋）

**【よくある失敗】**

○壁に背中（肩）をつけていない

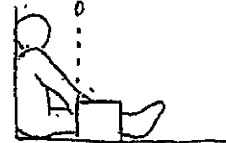


○息を吐かせていない



**ポイント【計測開始時の姿勢と呼吸】**

○背中、頭を壁につけた状態から計測する



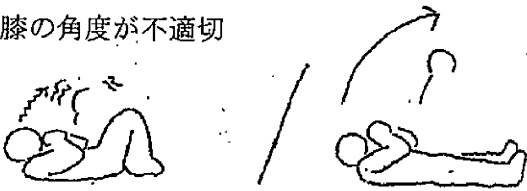
○息を吐きながらゆっくりと前屈をする



**上体起こし**・・・筋力（主に腹筋、広背筋、大腿筋）

**【よくある失敗】**

○膝の角度が不適切



○補助者の体格が小さい



**ポイント【足の角度と補助】**

○膝の角度を90°にして実施する



○足の甲の上に座り、足首から膝をしっかりと固定する（2名で押さえることも可）

