



令和5年 4月20日

今年深川小学校で、体育の担当になりました。小田です。この1年間体育的な行事を中心にお世話になります。また、この「パワー」から、体力向上に向けた情報を発信していきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

🔥体力向上に向けて（今年度）🔥

体力の現状を受け、今年度から「体力向上維新プロジェクト」が県下一斉に開始されます。このプロジェクトを確実に実施し、子どもたちの体力を向上させていきたいと思っています。プロジェクトの主な内容は、以下の通りです。

①おうちで運動

前年度取り組んだジャックナイフストレッチをお風呂上りに実施します。1年生に関しては、ジャックナイフの取り組み方などの指導をする関係で、5月以降に実施となります。ご家族みんなと一緒に取り組んでみてください。簡単そうだけど、意外に膝が伸びません。

②体力向上につながる準備体操

リズムに合わせたジャンプ運動「リズムジャンプ」を中心に行います。

③新体力テストの研修

子どもも教員も正しい測定方法などを再確認します。

「体力アップ週間」を設け、具体的な数字をもとに目標設定や意欲付けにつなげます。

④深川小学校オリジナルの取組

スカイスローやジャックナイフストレッチ、深川 de チャレンジ、ラジオ体操などを今後も継続的に行います。

ジャックナイフストレッチのポイント



前年度の長座体前屈は、1～5年生の記録が向上しました。体の成長もありますが、毎日のストレッチも影響したと考えられます。全国平均と比較してもほとんどの学年が上回っています。今後も継続的にストレッチを行い、柔軟性を深川っ子の強みにしていきたいと思っております。