

深谷市教育委員会だより

こころざし

発行・編集
深谷市教育委員会
学校教育課
〒366-0823
埼玉県深谷市本住町17-3
TEL: 048-572-9578
FAX: 048-574-1744
E-mail
gakko@city.fukaya.saitama.jp



あいさつ

深谷市教育委員会 教育長 小柳光春

「宇宙飛行士になりたい。」

子どもの頃に抱いた「宇宙飛行士になる」という夢を見事にかなえた土井隆雄さんは、夢に近づく大事なこととして、3つの簡明な言葉を発してくれました。

それは、「(1) 運動で体力をつける。(2) 知識を得るために勉強する。(3) たくさんの友達をつくる。」ということでした。9月3日に開催された講演会で、深谷市文化会館に集まったたくさんの深谷の子どもたちは、土井さんの話に瞳を輝かせて聴き入っていました。

深谷市体力向上推進委員会では、子どもたちの夢の実現に向けて、自分から進んで体力づくりを行える子どもを育てることを目指しています。体力づくりで培った「健康と体力」は、豊かで幸せな人生を送る上での生きる源(みなもと)となるものです。

土井隆雄さんも、運動でつくった体力で、やる気や粘り強さを育み、宇宙飛行士になるという大きな夢をかなえたのではないのでしょうか。

子どもたちが、進んで運動に親しみ、体力を身につけられますよう、励ましの言葉を投げかけ、ご指導くださいますようお願い申し上げます。

深谷市体力向上推進委員会委員長 福島辰夫

日ごろ、学校の教育活動へのご協力、とりわけ体力の向上に向けてのご支援に感謝申し上げます。

さて、深谷市では渋沢栄一翁の心を受け継ぐ教育に取り組んでいます。その中で、未来を切り拓く「夢を叶える3つの鍵」として、「知恵」「心」と並んで示されているのが「体(健やかな体を育む)」です。夢を叶えるには「知恵」も「心」も大切ですが、それを支える健やかな体を育み、しっかりとした基礎をつくる必要があります。

深谷市の児童生徒の体力ですが、埼玉県の平均よりやや劣っています。これは、社会状況の変化が少なからず影響しているものと思われれます。その一つとして「情報化」と「体力」の関係を考えてみますと、遊び方に変化が見られます。以前は、友達と体を使った遊び方が多く見られましたが、今は、友達数人で集まって遊ぶときも、ゲーム機やケータイを持ってきて、おのおのが別のゲームをやっている姿を見かけます。この遊び方の変化により、知らず知らずに体力を高める時間が少なくなったことも、体力の低下の原因の一つです。

このことを踏まえ、学校では体育の時間を中心に、子どもたちの夢を叶えるための基礎である、体力の向上を図ってまいります。

今後とも、各学校の体力向上への取り組みに、ご支援とご協力をお願い申し上げます。

深谷市児童生徒体力向上推進委員会について

◇児童生徒の体力向上の推進をねらいに

- ・体力向上に関する調査研究
 - ・体力向上を推進するための企画及び運営
 - ・体力の向上に関する啓発と指導及び支援
- その他目的達成のために必要な事業を推進します

◇組織編成と構成員(40人以内)

- ・小中学校 校長会代表
- ・小中学校 体育主任
- ・小中学校 養護教諭代表
- ・小中学校 保健主事代表
- ・小中学校 栄養教諭代表
- ・事務局 学校教育課

深谷市児童生徒の体力の現状（新体力テスト：県平均との比較から）

50mなどに課題あり

◇ 平成21年、22年度県平均と深谷市の比較

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	シャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ
平成21年度県平均を上回った学年数	18	2	8	9	2	10	0	2	10
その割合 (%)	100	11.1	44.4	50	33.3	83.3	0	11.1	55.5
平成22年度県平均を上回った学年数	16	2	7	7	0	6	1	7	14
その割合 (%)	88.8	11.1	38.8	38.8	0	50	5.5	38.8	77.7
学年数	18	18	18	18	6	12	18	18	18

重点課題

県平均めざして向上中！

性別	種目	小学校						中学校			
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	
男子	50m走 (秒)	23市平均	11.38○	10.72	10.13	9.67○	9.36	8.94	8.65	8.05	7.61
		22市平均	11.53	10.78	10.18	9.82	9.35	8.99	8.55	7.90○	7.58
		21市平均	11.81	10.93	10.39	9.85	9.45	9.00	8.57	8.06	7.72
		20市平均	11.64	10.79	10.32	9.92	9.43	9.08	8.59	8.03	7.66
		22県平均	11.53	10.70	10.13	9.70	9.30	8.90	8.54	7.94	7.55
女子	50m走 (秒)	23市平均	11.77○	10.98○	10.40	9.98	9.59	9.15	8.99	8.80	8.77
		22市平均	11.89	11.12	10.48	10.11	9.56	9.20	9.02	8.74	8.73
		21市平均	12.09	11.25	10.69	10.21	9.61	9.23	9.14	8.89	8.85
		20市平均	12.01	11.17	10.64	10.08	9.64	9.36	9.11	8.81	8.70
		22県平均	11.86	11.02	10.45	9.99	9.54	9.15	8.99	8.7	8.67

※23年度の県平均は集計中です。○は県平均より高い記録を表しています。(但し、23年度は22年度の県平均との比較)

証 平成23年度 深谷市小中学校 50m走にチャレンジ

- ・目的 深谷市重点種目である50m走において、自分の記録を高める。
- ・測定時期 平成23年10月中旬頃～11月の間、各学校で測定
- ・対象 小学校1年～中学校3年
- ・記録証 深谷市の各学年男女別上位1位から10位の記録に対して記録証を発行

みんなで50m走にチャレンジしよう！



体力向上に向けた合い言葉「コツコツきたえた体は たからもの」

体力向上に向けた 家庭や学校での取組内容

児童生徒の走力を高める実践例(家庭や学校でできる活動)を紹介しします。是非、試してください。

「50m走にチャレンジ」や体育の授業などに活用してください。そのほか、「握力」の高め方についても紹介しします。



◇家庭でできる取組例 「腸腰筋(ちょうようきん)を鍛える」



【腸腰筋とは】

・いすに座り、ひざを伸ばしたまま、床と水平になるまで足を上げたとき、1番意識される筋肉が腸腰です。

【走りに重要な筋肉】

・腸腰筋とは足を大きく振り上げたり振り下ろしたりする運動には欠かせない筋肉です。正しいフォームで走り続けるには、この腸腰筋を使って走ることが大切です。

【腸腰筋の高め方】

・かかとをおしりにつけるように速く引きつける足の動きが慣れたら、腕振りもあわせて行います。その場でできるようになったら走りにつなげます。

【白樺ポーズとは】

・白樺ポーズとはバランスよく走るための姿勢づくりの1つです。両手を重ねて胸を思い切り上に伸ばし、かかとを上げます。このときの体の線(骨盤が立ち、背骨の湾曲が減少する)が白樺ポーズです。

スタートのポイント (小学校の場合)

- ①前傾姿勢 ②目線は下
- ③スタートの音の合図で腕を速くふる

『ヨーイ』の構え

靴一足分前の地面を見る



スタートの音がした時にうでを速くふるようにしましょう

スタート直後の良い例



地面を強くけっている体を前に傾けているうでを速くふっている

靴一足分足を下げる

前足に体重をかける

かかとうがういて
いるかな

前足のももが
かたくなって
いるかな



このスタートのかまちはクラウチングスタートにつながります。

【のぼり棒練習】



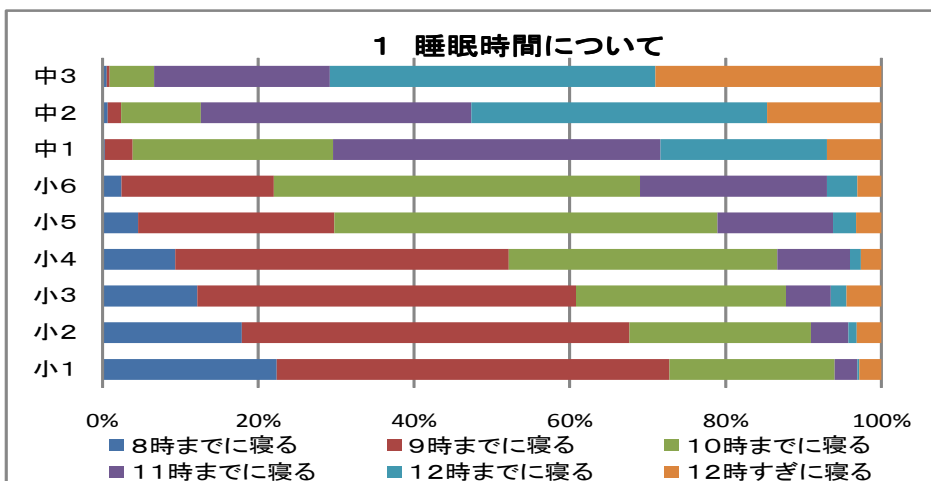
Q: 握力を高めるコツやよい練習の仕方がありましたら教えてください。(市内小学校教員より)

握力のポイントは

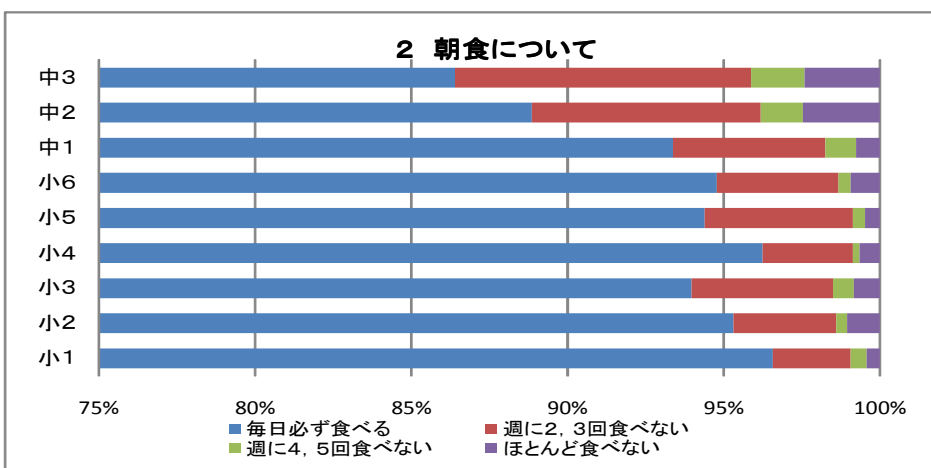
- ・奥歯をかんで一気にグー!
- ・息を止めて、下に押すように!
- ・20秒ののぼり棒などの練習をしよう! ファイトー!!



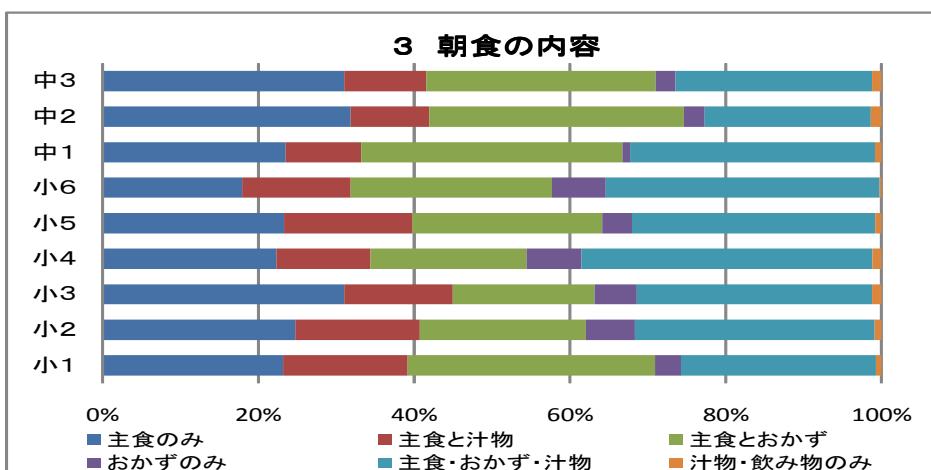
「体力等に関する調査」から (平成23年7月実施・市内全児童生徒対象)



睡眠時間（寝る時間）は学年があがるにつれて、短くなっている。中3は「12時過ぎに寝る」が、29%、小1は「9時までに寝る」が72%である。



朝食は小学生は「毎日必ず食べる」が約95%、中学生は約90%である。しかし、「ほとんど食べない」は小1で0.4%、中2中3で2.4%である。



食べない理由は「時間がない」「食欲がない」が半数以上。睡眠時間との関連が考えられる。「朝食が用意されていない」は小1で3.8%、中3で5.2%に及ぶ。(データ省略)

— 全国体力・運動能力、運動習慣等調査から —

◎1日60分以上の運動をする児童生徒（週420分以上）は体力合計点が高い。

⇒学校では、個人の体力を知るために「体力プロフィールシート」を配布しています。お子様の体力の現状を把握し、家族と一緒に体力づくりをしましょう。

◎体力の高い人は、家の人と一緒に運動やスポーツの話をしている。

⇒運動・スポーツを「する・見る・話す」みんなで体力向上！



小学校では約半数以上が「主食・おかず」「主食・おかず・汁物」、2割から3割の児童は「主食のみ」である。

中2中3では3割以上が「主食のみ」である。「主食のみ」では炭水化物しか摂取できず、これを分解するために必要な「たんぱく質」「ビタミン類」が不足しているため、運動や勉強に必要な栄養をまかなうことはできない。主食・おかず・汁物をしっかりバランスよく食べましょう。