ほけんだより 1月

和光市立本町小学校
保健室
令和６年１月９日
No. １１

2024年になりました。今年もよろしくお願いします。みなさんは今年の目標を立てましたか？どんな目標でもコツコツと努力を積み重ねることが大切ですね。そのためには、健康な心と体が必要です。今年一年も、けがや事故、病気に気を付けて過ごしましょう。みなさんの毎日が、元気で充実した日々になるように応援しています！

冬休み明け保健行事

発育測定	１月１１日（木）	５・６年生	体育着 忘れずに！
	１月１２日（金）	３・４年生	
	１月１５日（月）	１・２年生	

スイッチ！ 冬休みモード >>> 学校モード

新学期が始まりましたが、お正月気分から抜け出せない人はいませんか？
冬休みで生活リズムが変わってしまった人は、３つのスイッチで学校モードに切り替えましょう。

スイッチ！① 早起き

決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。早起きすると夜も自然と眠くなり、早寝にもつながります。

スイッチ！② 朝ごはん

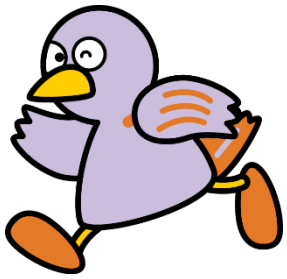
体と脳が目覚め、１日のエネルギー源になります。菓子パンなどではなく、栄養バランスの良い食事を心がけて。

スイッチ！③ 運動

寒いときこそ運動で体の中からポカポカに。体がほどよく疲れれば、夜もぐっすり眠れます。

１２月７日（木）に第二回学校保健委員会（薬物乱用防止教室）を開催しました。ご参会いただいた校医の皆様、保護者の皆様、ありがとうございました。次頁に、新体力テストの結果を掲載します。お子様の体力づくりの参考にしてください。

令和5年度 本町小学校 新体力テストの結果



1 調査の目的

（1） 児童に自己の能力を理解させ、自ら健康の増進・体力向上を図れるようにする。

（2） 教師が児童の体力の実態を把握し、体育指導に生かす資料とする。

2 調査方法

（1） 実施期間 令和5年5月～6月までの約1か月間

（2） 対象 和光市立本町小学校全児童

（3） 実施種目 握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・20mシャトルラン・50m走・立ち幅とび・ボール投げ

3 令和5年度の新体力テストの埼玉県平均

学年 性別	項目	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ボール投げ
		kg	回	cm	点	回	秒	cm	m
1年男子	県平均	9.01	12.27	27.47	27.88	21.09	11.56	116.53	8.04
1年女子	県平均	8.53	11.80	29.98	26.71	17.79	11.87	109.22	5.69
2年男子	県平均	10.59	15.34	29.23	31.97	30.30	10.72	127.80	10.85
2年女子	県平均	10.06	14.82	32.34	30.54	24.14	11.06	119.72	7.43
3年男子	県平均	12.34	17.49	31.14	35.52	37.87	10.18	137.00	13.76
3年女子	県平均	11.79	16.96	34.90	33.82	29.41	10.50	129.96	9.36
4年男子	県平均	14.06	19.18	33.19	39.23	44.69	9.77	145.64	16.80
4年女子	県平均	13.65	18.66	37.46	37.64	35.62	10.04	139.80	11.34
5年男子	県平均	16.17	20.92	35.85	43.02	51.40	9.39	155.05	19.65
5年女子	県平均	16.22	20.14	40.89	41.16	41.87	9.59	149.33	13.29
6年男子	県平均	19.07	22.69	38.04	46.16	59.23	8.93	165.55	22.78
6年女子	県平均	19.10	21.25	43.67	43.62	46.90	9.19	157.13	14.94

4 種目で試される力について

テスト項目	運動能力評価	体力評価		運動の特性	
５０m走	走能力	スピード	素早く移動する能力	素早さ	力強さ
２０mシャトルラン	走能力	全身持久力	運動を持続する能力	ねばり強さ	
立ち幅跳び	跳躍能力	瞬発力	素早く動き出す能力	ねばり強さ	タイミングの良さ
ボール投げ	投球能力	巧緻性	運動を調整する能力	力強さ	タイミングの良さ
		瞬発力	すばやく動き出す能力	力強さ	
握力		筋力	大きな力を出す能力	力強さ	
上体起こし		筋力	大きな力を出す能力	力強さ	ねばり強さ
		筋持久力	筋力を持続する能力	力強さ	ねばり強さ
長座体前屈		柔軟性	大きな関節を動かす能力	体の柔らかさ	
反復横跳び		敏捷性	素早く動作を繰り返す能力	素早さ	タイミングの良さ

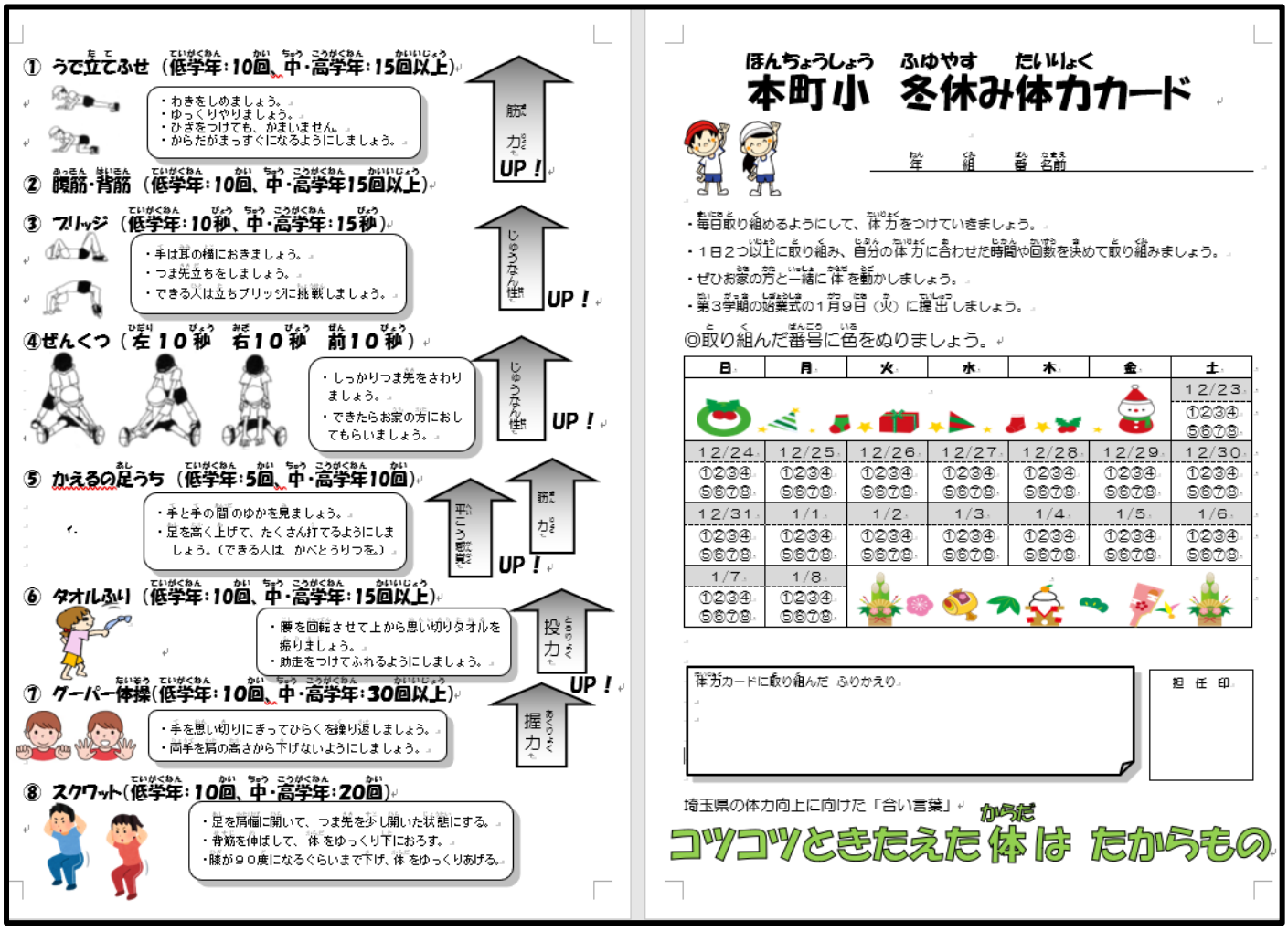
5 新体力テストの分析

【分析】

今年度の結果から男子では33項目（昨年より9項目増）、女子では25項目（昨年より5項目増）埼玉県の平均値を上回ることができました。6年生は全項目で平均を上回った。今年度は、子供たちに新体力テストへの興味を持ってもらうために、テスト実施の1か月前に昨年度課題だった「握力・反復横跳び・上体起こし・立ち幅跳び」が練習できるコーナーを設けました。授業で取り組むだけでなく、休み時間に自主的に取り組むことで、正しい計測の方法を理解したり、練習の回数を重ねていく上で記録を更新したりと良い結果につながった。また、教職員の共通理解を図るために、新体力テストの計測マニュアルを作成し、正しい計測ができるようにした。計測方法の確認を行うことで、正しい計測ができ、児童の記録の向上につながったと考えられる。今年度の結果から、「上体起こし・長座体前屈・ボール投げ」に課題があり、県平均値を下回る学年が多かった。課題につながる内容を授業に取り入れたり、休み時間の活動に取り組んだりと工夫していく必要がある。

6 今後に向けて

本町小の児童の体力を上げていくには、運動する機会を多く作ることが大切です。学校内では、休み時間等の外遊び、体育授業時の運動時間の確保に努めて参ります。夏季・冬季休業日における家庭での体力カードへの取り組みなど今後も継続して取り組んでいきたいと思います。埼玉県の平均値を掲載しましたので、夏の個人面談の際に配付した体力プロフィールシートにてお子様の記録を確認していただき、県平均値と比べ、今後の参考にしていただければ幸いです。今後も子供たちの体力向上にご協力をお願いいたします。



① うで立てふせ（低学年：10回、中・高学年：15回以上）
・わきをしめましょう。
・ゆっくりやりましょう。
・ひざをつけても、かまいません。
・からだがまっすぐになるようにしましょう。
筋力 UP！

② 腹筋・背筋（低学年：10回、中・高学年15回以上）

③ ブリッジ（低学年：10秒、中・高学年：15秒）
・手は耳の横におきましょう。
・つま先立ちをしましょう。
・できる人は立ちブリッジに挑戦しましょう。
じゅうなん性 UP！

④ぜんくつ（左10秒　右10秒　前10秒）
・しっかりつま先をさわりましょう。
・できたらお家の方におしてもらいましょう。
じゅうなん性 UP！

⑤ かえるの足うち（低学年：5回、中・高学年10回）
・手と手の間のゆかを見ましょう。
・足を高く上げて、たくさん打てるようにしましょう。（できる人は、かべとうりつを。）
平衡感覚 筋力 UP！

⑥ タオルふり（低学年：10回、中・高学年：15回以上）
・腰を回転させて上から思い切りタオルを振りましょう。
・助走をつけてふれるようにしましょう。
投力 UP！

⑦ グーパー体操（低学年：10回、中・高学年：30回以上）
・手を思い切りにぎってひらくを繰り返しましょう。
・両手を肩の高さから下げないようにしましょう。
握力

⑧ スクワット（低学年：10回、中・高学年：20回）
・足を肩幅に開いて、つま先を少し開いた状態にする。
・背筋を伸ばして、体をゆっくり下におろす。
・膝が90度になるぐらいまで下げ、体をゆっくりあげる。

本町小　冬休み体力カード

年　組　番　名前

・毎日取り組めるようにして、体力をつけていきましょう。
・1日2つ以上に取り組み、自分の体力に合わせた時間や回数を決めて取り組みましょう。
・ぜひお家の方と一緒に体を動かしましょう。
・第3学期の始業式の1月9日（火）に提出しましょう。

◎取り組んだ番号に色をぬりましょう。

日	月	火	水	木	金	土
						12/23 ①②③④ ⑤⑥⑦⑧
12/24 ①②③④ ⑤⑥⑦⑧	12/25 ①②③④ ⑤⑥⑦⑧	12/26 ①②③④ ⑤⑥⑦⑧	12/27 ①②③④ ⑤⑥⑦⑧	12/28 ①②③④ ⑤⑥⑦⑧	12/29 ①②③④ ⑤⑥⑦⑧	12/30 ①②③④ ⑤⑥⑦⑧
12/31 ①②③④ ⑤⑥⑦⑧	1/1 ①②③④ ⑤⑥⑦⑧	1/2 ①②③④ ⑤⑥⑦⑧	1/3 ①②③④ ⑤⑥⑦⑧	1/4 ①②③④ ⑤⑥⑦⑧	1/5 ①②③④ ⑤⑥⑦⑧	1/6 ①②③④ ⑤⑥⑦⑧
1/7 ①②③④ ⑤⑥⑦⑧	1/8 ①②③④ ⑤⑥⑦⑧					

体力カードに取り組んだ ふりかえり

担任印

埼玉県の体力向上に向けた「合い言葉」

コツコツときたえた体は たからもの