

(2) 資料の見方

体力テストの測定前に「測定方法や留意点」については、どの学校でも説明が行われていると思います。

しかし、「測定時に意識するポイント」や「体力の向上を図るための活動」等については、学校間で差があるのではないのでしょうか。

そこで、本県の児童生徒の更なる体力向上のきっかけになればと思い、本資料を作成しました。

『「〇〇」を正確に測定するためのポイント』については、拡大して体育館に掲示したり、一人一台端末を活用して児童生徒と一緒に確認したりするなど、測定前にご活用ください。

『体力の向上が期待できる活動例』

「握力」(力強い動き)

「(3)「握力」は、「〇〇〇」の時間にも向上を図ることができる！」

バッグを持ったり、紐を握ったり……。日常生活で何気なく使っている力、それが「握力」です。「手でものを握る力」の「握力」ですが、全身の健康状態とも深い関係にあります。厚生労働省の研究によると、握力の低下が大きいほど「脳卒中」や「心筋梗塞」などのリスクが高くなることが分かっています。

また、国立長寿医療センターの研究では、男性で26kg未満、女性で18kg未満の人は、そうでない人と比べると、認知症のリスクが約2.1倍となったのだそうです。

そんな「握力」は、学校で普段行っている「そうじ」の時間にも向上を図ることができます。雑巾を洗って絞る際に、「水が落ちてこないようになるまで絞る」と意識すると「握力」の向上につながります。

「力強い動き」の向上を図る活動例

 <p>掃除の時間の雑巾絞り</p> <p>学校で普段行っているそうじの時間の雑巾絞り。「水が落ちてこないようになるまで絞る」ことで握力の向上が期待できます。</p>	 <p>ざゅっとにぎって！！</p> <p>二人でボールを握り、ボールを引っ張り合います。ボールを取った方が勝ちです。ボールを二つにして、両手で勝負をするとさらに楽しくなります。</p>
 <p>固定遊具(鉄棒・雲梯・登り棒など)遊び</p> <p>「力強い動き」の向上につながるような遊び方を紹介した絵や写真などが、固定遊具等の近くに掲示してあると効果的です。</p>	 <p>ひっばれ、ひっばれ</p> <p>3〜5人組で引っ張り合います。手を離したり、バランスを崩して倒れてしまったりすると負けです。写真は、リングバトンを使っています。</p>

体育科・保健体育科の学習で行うことができるような活動例や、普段の学校生活の中でも体力向上が期待できるような活動例を紹介しています。

『「〇〇」を正確に測定するためのポイント！』

「握力」(力強い動き)

「握力」を正確に測定するためのポイント！

- 測定前日
 - 握力計に不具合がないか、正確に計測できるかどうかを確認する。
※握力計の検定は、定期的に行ってください。(県立総合体育館で検定を行うことができます。)
 - デジタルの握力計がある場合は、デジタルの握力計を使用する。
- 測定前のウォーミングアップ
 - 両手の指を組んで手を回す。
 - 腕を前に伸ばし、手を前に曲げたり後ろに曲げたりする。
 - 腕と手をブラブラさせる。
 - 両腕を前に伸ばして、グー、パー、グー、パーと繰り返す。
- 握力計を正しく握る



人差し指の第二関節がほぼ直角になるように！



必ず握力計の調節を行ってから測定します。
- 測定
 - 「いち」 - 息をいっぱい吸い込む
 - 「にの」 - 握力計を持っていない方の手を強く握る
 - 「ふー」 - 握力計をカ一杯、一握で握り込む
- 吸い込んでいた息を一気に吐き出す
- その他
 - 握力計の指針が外側になるように持つ。
 - 握力計を握りしめたときに、振り回さないようにする。
 - 握力計が体や衣類に触れないようにする。

正しく記録を測定するためのポイントについて紹介しています。

拡大しての掲示資料や測定前の説明資料としてご活用ください。