

## 体育委員会企画 体力づくり大会！

# 府中北小 体育タイムズ

No. 2



8日（月）～10日（水）の昼休憩に体育館で体力づくり大会を行いました。府中北小ではここ数年間の体力運動能力調査の結果から「握力」「ボール投げ」に課題があることがわかっています。普段の生活の中でもこれら二つの項目については運動経験が少ない児童が多くいます。

そこで、体育の授業や外遊びを通して幅広い運動経験ができるように取り組んでいます。



左の写真は、手押し車競争の様子です。自分の体重をしっかりと手のひらで支えています。また、足首を支える時にも握力を使います。



右の写真は、ロープに通した筒を投げる運動です。体のひねりと腕の強いふりによって筒が上までビューン！と上がっていきます。「ボール投げ」の動きにつながります。



左の写真は、肋木にぶら下がり、握力、腕力を鍛える運動です。低学年は1分、中学年は1分30秒、高学年は2分という時間設定で実施しました。子供達は、「手が痛い！」と言いながら頑張っていました。

今後も定期的に色々な種目を交えながら実施していく予定です。

