

スーパー健康家族だより

平成18年5月2日(水) 中川小学校 体力向上プロジェクト

「運動遊びはより良い生活習慣づくりへの第一歩」

若葉の候、皆様におかれましては益々ご健勝のこととおよろこび申し上げます。

4月20日(金)教育振興会総会でのグランドデザイン説明の際、「体力向上プロジェクト」の主な活動についてお話しをいたしました。

以下の活動を通して、児童の「体力向上」「生活習慣改善」に努めて参りたいと思います。家庭の協力あってこそその活動も多くあります、何卒よろしくお願ひ申し上げます。

体力向上プロジェクトの主な活動

1 親子チャレンジ&体力テスト

「親子チャレンジ」を学期に1回行い、家族のふれ合いを通し、体力状況を確認する。

5/2 ~ 5/11

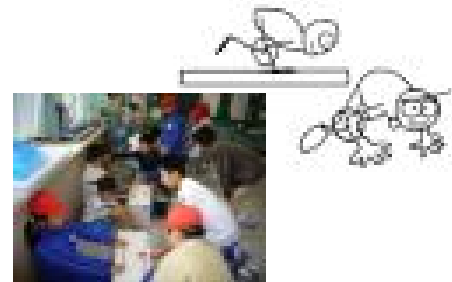
10/30 ~ 11月中

1/22 ~ 2月初

体力テストを年2回行う。(ボランティアを募ります)

体力テスト(第1回) 5/16

体力テスト(第2回) 11/1



2 体力向上パスカード

「体力向上パスカード」を児童にチェックさせ、運動遊びに進んで取り組む姿を奨励する。

各学期ごとにリセットし、優秀賞をめざす。(優秀賞=2枚目終了 努力賞=1枚目終了)

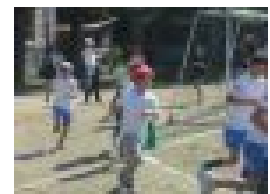
3 「体力向上活動(チャレンジタイム)」

1学期=「運動遊びチャレンジ」「万歩計チャレンジ」

2学期=「マラソンチャレンジ」(マラソン大会前)

「遊具で遊ぼうチャレンジ」(文化祭後)

3学期=「なわとびチャレンジ」(なわとび大会前)



4 生活習慣改善

(1) 「生活習慣チェック」を行い、保護者と協力しながら生活習慣の改善をめざす。

5/9

6/22

10/30

1/22

1) 起きる時刻・・・A) 6時半まで

2) 休み時間の運動遊び・・・A) 毎日進んで体を動かして遊ぶ

3) テレビとゲームの時間・・・A) 合計2時間まで

4) 寝る時刻・・・A) 9時(低)9時半(中)10時(高)

他に長期休み後の反省や毎朝の健康観察時のチェック、個別指導

(2) 生活習慣についての授業を年3回実施する

6月=1日の生活リズム

7月=運動について

10月=テレビ&ゲームについて



本日、「2007・GW・親子チャレンジ~おうちの人とやってみよう~」カードを配付しました。この10日間、子どもたちと一緒に、ご家庭でも様々な運動にチャレンジして下さい。(5月16日(水)に体力テストが実施されます)

<資料>

児童の体力状況（平成18年11月の第2回体力テスト現在、学年は昨年度のもの）

中川小児童の体力傾向について（平均値による分析）

各学年男女別の平均値です。

中川小男子	1年	全国	2年	全国	3年	全国	4年	全国	5年	全国	6年	全国
握力	10.2	9.3	12.0	11.4	15.0	13.1	15.7	15.2	23.1	17.2	28.8	20.5
上体起こし	17.4	11.2	15.3	13.2	27.0	15.3	18.0	17.5	22.7	19.4	24.2	21.1
長座体前屈	28.6	25.2	33.5	27.3	32.0	28.5	39.0	30.3	43.3	32.3	44.4	34.6
反復横とび	30.8	26.4	34.8	30.2	42.0	33.8	45.0	38.0	45.2	41.3	48.5	44.7
20mシャトルラン	39.6	15.6	46.8	24.3	61.0	32.5	35.3	41.8	47.0	49.5	63.9	57.3
50m走	2.6	11.6	12.0	10.8	9.0	10.2	9.5	9.7	9.4	9.3	8.8	8.9
立ち幅跳び	14.4	115.2	121.0	126.6	161.0	136.5	157.3	146.1	168.5	154.7	186.9	165.5
ソフトボール投げ	10.0	9.3	13.5	13.1	13.0	17.7	16.7	21.9	24.6	25.6	35.7	29.8
中川小女子	1年	全国	2年	全国	3年	全国	4年	全国	5年	全国	6年	全国
握力	9.1	8.7	11.5	10.5	14.6	12.2	17.3	14.1	22.0	16.8	25.0	20.0
上体起こし	15.0	10.5	14.2	12.4	19.0	14.3	22.2	16.1	21.5	17.9	20.5	18.8
長座体前屈	34.7	27.9	40.5	29.7	36.8	31.3	45.5	33.7	43.5	35.8	44.1	38.7
反復横とび	30.3	25.6	34.3	29.4	39.0	32.3	43.8	36.0	44.5	39.4	46.3	42.0
20mシャトルラン	34.3	13.3	30.5	19.7	32.7	25.0	39.0	32.1	54.0	39.6	51.1	46.8
50m走	11.5	11.9	11.3	11.1	10.5	10.5	9.5	10.0	9.2	9.5	9.2	9.2
立ち幅跳び	119.6	106.3	121.2	116.6	134.1	127.1	154.0	136.1	172.5	147.5	163.9	155.9
ソフトボール投げ	7.6	5.9	10.5	8.0	10.8	10.2	16.0	12.5	23.0	15.2	23.6	17.8

全国平均値は最新の平成17年度平均値（2006.10/30発表）のもの。（太字＝平均以上）

昨年度は5月（1学期）から11月（2学期）の数値に大幅な向上が見られました。

（A判定の児童数が、1学期＝16人 2学期＝39人と大幅な伸び！）

今年度の傾向として、やや弱さの見える項目は以下の通りです。

- ・低学年・・・50m走、立ち幅跳び
- ・中学年・・・50m走、ソフトボール投げ
- ・高学年・・・50m走、20mシャトルラン

親子チャレンジで是非、該当学年の弱点が少しでも向上するようご協力ください！