



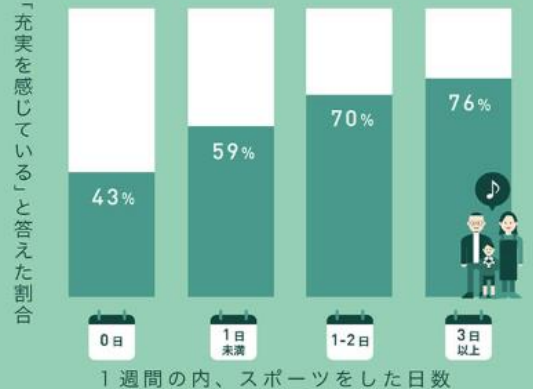
## 日常生活の中に運動を! 元気からだを動かして学校生活を充実させよう!!

### 新年度へ向けて、心身ともにレベルアップさせよう

スポーツ庁の調査によると、運動やスポーツの実施頻度が多い人ほど、日常生活を充実と感じている割合が高いという結果が出ています(右のグラフ参照)。スポーツを週に3日以上実施した人76%に比べ、実施しなかった人は43%です。これはウォーキングなどの有酸素運動によって分泌される様々な脳内物質が影響していることがわかってきました。特に朝に身体を動かすことは、血行が促進され、脳が活性化し集中力の向上が期待でき、午前中の授業から集中して取り組むことができます。自分のペースで15分くらい走る「朝ラン」はとても効果的だといえます。特別なトレーニングをしなくても徒歩や自転車で登校する「自力登校」でも効果があることが分かっています。キーワードは「早寝・早起き・朝ごはん+運動」です。

体力と学力にも関係があり、運動も勉強も、「頭で行うもの」ということから相関関係にあると考えられています。運動では「走る」「投げる」「打つ」「跳ぶ」などのいろんな動作を脳に格納して、スポーツの場面で引き出して使うように、勉強でも、例えば数学の応用問題を解くときにいくつかの公式の中から適切なものを使って問題を解くことです。このように体力が高まると学力アップにもつながります。体力アップで学力アップ! 文武両道を目指しましょう。

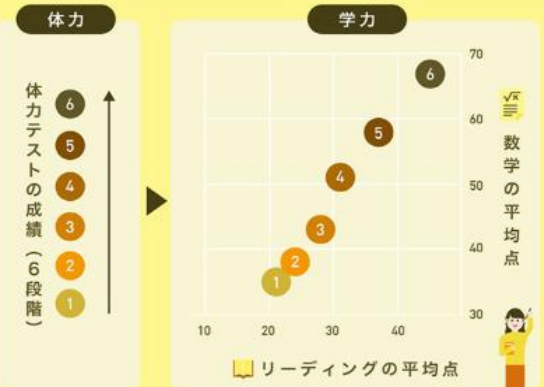
スポーツの頻度と日常生活における充実感



1週間の内、スポーツをした日数

出典: スポーツ庁「スポーツの実施状況等に関する世論調査」(2019年1月)

体力スコア別・学力テストの平均点数



出典: Dwyer, Terence & F. Sallis, James & Blizzard, Leigh & Lazarus, Ross & Dean, Kimberlie  
「Relation of Academic Performance to Physical Activity and Fitness in Children」(2001年6月)

スポーツ庁Web広報マガジンより

やってみよう! タブレットを活用した字習 至伏広治(スポーツ庁長官)が実演 セルフチェック

### 自分の身体 知っていますか?

～室伏広治のセルフチェック～ self-evaluation

肩甲骨の可動性  
Scapular mobility (elevation)

おススメの動画

道具を使用せず一人で身体の機能を改善できるエクササイズ動画をスポーツ庁長官が実演。効果的にタブレットを活用して、動画を見たり、自分の動きを撮影したりして見本の動きと比べてみよう。

スポーツ庁のホームページをチェックしてみよう!! 役立つ情報が満載です。

↓ こちらもおススメ!! 動作改善エクササイズ

室伏広治(むろふしこうじ)  
2004年アテネオリンピック ハンマー投の金メダリスト。陸上・投擲種目で金メダルを獲得したのはアジア人史上初の快挙。ハンマー投のアジア記録・日本記録保持者。日本選手権で前人未到の20連覇を達成している。父親の室伏重信もアジア大会5連覇、日本選手権10連覇している。第2代スポーツ庁長官

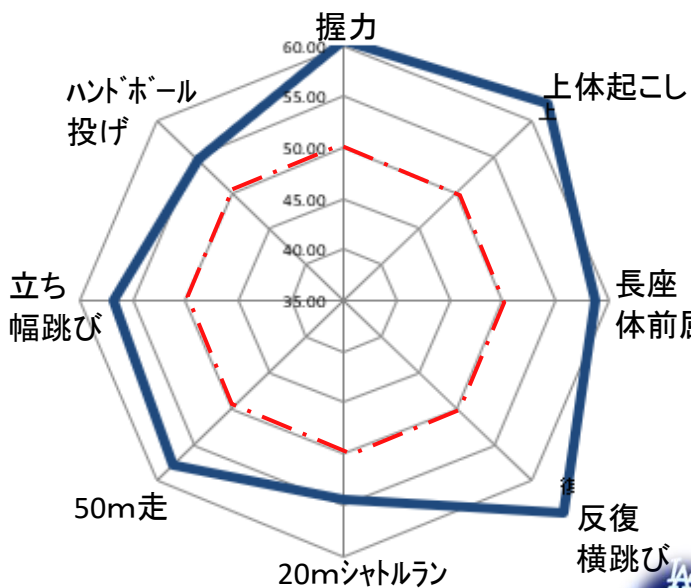
### 自分の身体 知っていますか?

室伏広治の動作改善エクササイズ  
corrective exercise

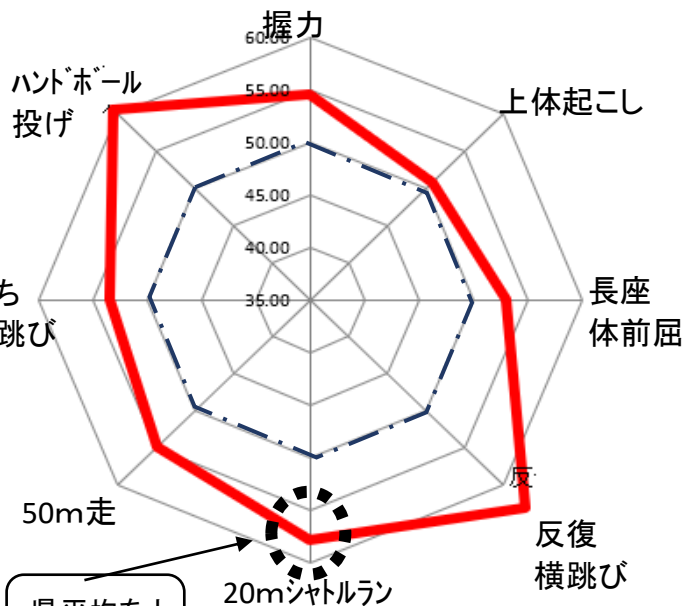


# 溝辺中1・2年生の体力の現状 (R4県平均との比較)

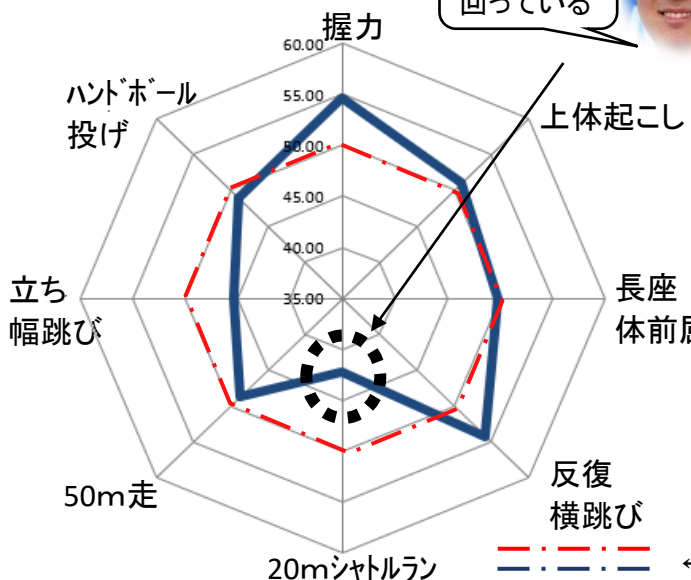
## 中1男子



## 中1女子



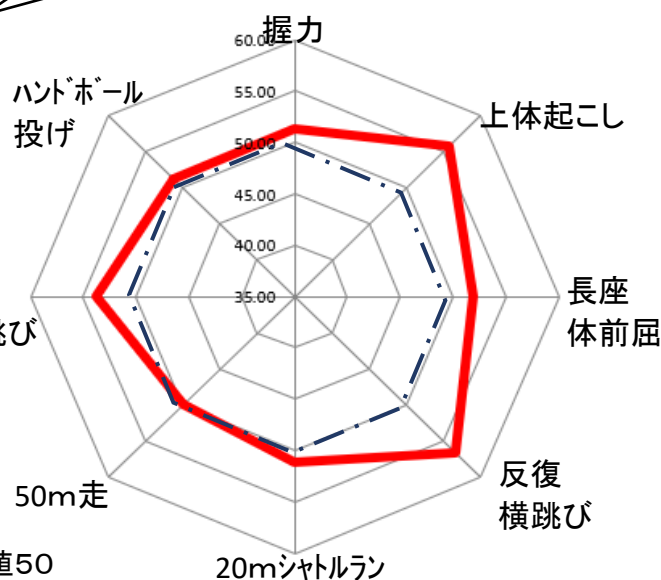
## 中2男子



県平均を下回っている



## 中2女子



県平均を上回っている

←偏差値50

- ◎特に優れている体力 ➡ 筋力(握力)、敏しょう性(反復横跳び)
- ▲高めていきたい体力 ➡ 全身持久力(20mシャトルラン)、巧ち性(ハンドボール投げ) スピード(50m走)、柔軟性(長座体前屈)

## 自宅でできる運動の紹介 (鹿児島県「体力向上プログラム」より)

### 全身持久力を高める



- ・前跳び、二重跳びなど複数を組み合わせて行う
- ・接地時間を短くする
- ・一定のテンポでリズムカルに行う

縄跳びサーキット

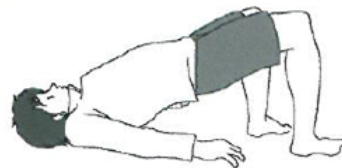
### 力強さを高める



- ・その場で両足ジャンプする
- ・足首や膝が接地のときにゆるまないようにする
- ・スーパーボールのようにポンポン、リズムよく跳ねる
- ・慣れたら、コーンなどを跳び越え前進する

両足ジャンプ

### 体幹を鍛える



- ・おでこから膝まで一直線の姿勢でキープ
- ・背中が伸びていることを意識する

バックブリッジ