

＼運動・スポーツの大切さを科学的に解説！

どうして体力テストをするの？

漢字の書き取りや計算ドリルは、それぞれ国語のチカラと算数のチカラをつけるために重要な反復練習です。そして、力試しとして漢字テストや計算テストを実施して習熟度をチェックするわけです。チェックすることで課題がハッキリします。

体のチカラ（体力）も、同じようにチェックすることで課題が見えてきます。体力には力強さ、ねばり強さ、動作の巧みさ、体の柔らかさの4つがあります。子供の体はあっという間に成長しますし、4つの体力の発達には個人差がありますので、過去の記録と比較できるように定期的にチェックすると良いでしょう。体力テストの結果から運動不足や発達不全の可能性を知

体力	運動様式	運動遊び・スポーツ
力強さ ねばり強さ 動作の巧みさ 体の柔らかさ	走る・投げる・跳ぶ・蹴るなど	鬼ごっこ ドッジボール サッカー 縄跳び

ることもできますし、テストそのものが、跳んだり、走ったりするトレーニングになりますので、トレーニングとテストを兼ねて日頃から体力テストの要素を取り入れた運動遊びを行ってみてはいかがでしょうか。

テストして！ それも運動 一石二鳥

やってみよう！
今月の運動遊び

お子様に紹介したり、一緒に遊んでみましょう

押しくらまんじゅうオニ

★特徴

オニと子を決め、円の中にいる子同士が、全身を使って背中押し合い、円の外にいるオニにタッチされないようにする遊びです。

★遊び方

- 1 人数に合わせて適当な大きさの円を描きます。
- 2 オニを数人決めて、オニは円の外に、他の子は円の中に入ります。
- 3 「押しくらまんじゅう、押されて泣くな！」のかけ声のもと、子は全身を使ってお互いを背中押し合います。
- 4 オニは円の近くまで押し出された子をタッチします。タッチされた子はオニとなり、円の外に出ます。
- 5 オニにタッチされなくても、円の外に出てしまったり、尻餅をついたりした子はオニになります。
- 6 最後まで円の中に残っていた子が勝ちです。

★気をつけること

- 子が手を使って押し合うと危ないので、必ず両腕を胸の前で組みましょう。
- 子がコートの中で転んでしまったときは、速やかにコートの外に出しましょう。



遊びの展開例

- 円を小さくしてみましょう。
- 円ではなく、いびつな形のコートにしてみましょう。

日本体育協会のACP総合サイト

遊び方を動画で確認できます。他にもたくさんの運動遊びを紹介しています。

ACP 日体協

今月の予定 2017年 4月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

＼コラム！スポーツを楽しむために

フェアプレイで日本を元気に

フェアプレイには、大きく二つの意味があると考えられます。

一つは、行動としてのフェアプレイです。スポーツは定められたルールのもと、対戦相手（記録）と競い合い勝利を目指します。その時に、ルールを守る、審判や対戦相手を尊重する、全力を尽くして戦い、勝ってもおごらず、負けてもふてくされたりしないことなど、実際の行動としてのフェアプレイです。

そしてもう一つは、フェアプレイ精神というもの。まさにフェアな心（魂）のことを意味します。これはスポーツに限らず日常生活の中でも、自分の考えや行動について善いことか悪いことかを自分の意志で決められること。自分自身の心に問いかけた時、恥ずかしくない判断が

できる心（魂）のことを言います。

行動としてのフェアプレイは、定められた決まりの中で、誰から見ても善いと思われる行為になります。一方、心（魂）のフェアプレイは自分自身の心のあり方によるものですから、他人からは見ることができません。しかし、行動と精神は切り離せないものです。だからこそ、この二つのフェアプレイは、スポーツを真に楽しむうえで欠かせないものなのです。

