

＼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。子供の体はあつ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る

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

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

＼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はできません。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。

