

# 体力向上に向けて

体力向上部 阿部

## 投力アップの巻！！

勉強はもちろんですが、運動も大切ですよね。運動不足が続くと体力が落ちたり、自律神経の乱れからストレスが溜まると、睡眠リズムが崩れます。今年は体力テストも実施する予定です。そこで保護者の皆様もお子さんと一緒に、体を動かしてみたいはかがででしょうか。

今回提案する運動は、体力テストの種目の一つでもある「ソフトボール投げ」に向けた、紙鉄砲を使った運動です。物を投げる機会が減ってしまった現代は、子供たちの投げる力が昔に比べて顕著に減少しています。投力は体力テストで差がつく種目で、一ノ木戸小学校でも他種目と比べて大きく劣っています。もちろんやる、やらないはご家庭やお子さんにおまかせします。

それでは2段階に分け、運動を紹介していきます。

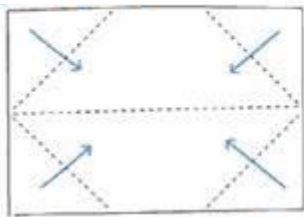
### 初級 大きな音を鳴らすべし

ソフトボール投げに向けた運動ということで、紙鉄砲を全身で大きな音を鳴らしてみましよう（作り方は下図参照）。もし、うまくできないお子さんがいたら「手首→肘→肩→上半身→全身→利き手と反対の足を上げてから鳴らす」というように段階にわけ運動させてください。

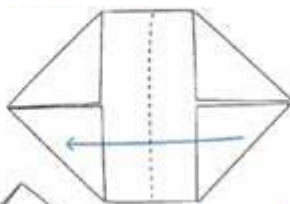
### 上級 ケンケンして鳴らすべし

初級で出来るようになったら、ケンケンして鳴らしてみましよう。新体力テストのソフトボール投げは、どんな投げ方でも構いませんが直径2mの円の中から投げなくてはなりません。そのため助走をつけて投げることができません。限られた範囲の中で勢いをつけるための方法がケンケンです。具体的には、利き手と反対の足を上げたタイミングで、2歩ケンケンをしてから腕を振り紙鉄砲を鳴らします。うまくいくと大きな音が鳴ります。

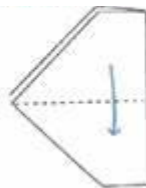
⑥ 四隅を内折り



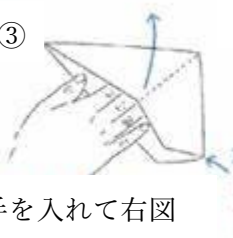
⑤ 折り合わせ



④ 折り合わせ



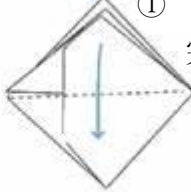
③



②



① さらに折り合わせて完成



折るところ ①

袋に手を入れて右図のように開き返す

裏返して同様に開き返す



お子さんの体力向上のため、ぜひ一緒にチャレンジしてみてください