

みのやプロジェクト



館林市立第七小学校 体力向上通信 4月号 令和2年4月17日(金)

今年の七小体力王者は君だ！！

～やるなら今でしょ！家での秘密トレーニング～

本年度も、体力向上通信『みのやプロジェクト』を発行いたします。昨年度の七小の児童の活躍も誇らしいものでした。運動会や持久走大会の校内行事のみならず、陸上・水泳記録会、市民総体、市の駅伝・なわとび大会など、校外の体育的行事でもたくさんの活躍がみられました。新体力テストでは、全校児童140名中90名(約64.3%)の児童が体力優良証を受証し、群馬県より体力優良証交付率優良校の称号をもらうなど学校全体で活躍しました。

そして、いよいよ令和2年度のスタート！と、言いたいところですが、新型コロナウイルスの影響で、早くも臨時休校となってしまいました…。3月初めからの臨時休校で、運動したり遊んだりする時間がどっと減り、体力が落ちてしまっているのでは…。臨時休校明けには、新体力テストが待ち構えています、学校が始まってからのスタートでは、記録がガクッと落ちてしまい、ショックを受けてしまうのではないかと…。ということで、家庭で、一人でできるトレーニングを紹介するので、ぜひ、実践してみてください。家でゴロゴロしている小学生と差を付けるなら今です！毎日続けることが大切です。

【握力】

◇ぶら下がった運動やうでたてふせに挑戦しよう！

ぶら下がる場所がある場合は、10秒ぶら下がったり、10回懸垂をやったりしましょう。また、うでたてふせで筋力をアップさせましょう。



←片手ハンションもあります！

【上体起こし】

◇一人でできる上体起こしに挑戦しよう！

- ①頭と足をうかせて、30秒数える。
- ②手と反対の足を交互にすばやくさわる。(30回)
- ③ひじを反対の足のひざに交互にすばやくちかづける。(30回) ※②③は頭と足をうかせたまま行。



【長座体前屈】

◇朝起きたときやふろ上がりにストレッチをしよう！

それぞれ、深呼吸しながらゆっくり10秒数えましょう。また、全部終わったら2回くり返すと効果的です。



↑反対側の手でつま先をさわる↑

【ソフトボール投げ】

◇タオルボールですぶりをしてみよう！

タオルの片側をむすび、タオルボールを作ります。むすんでいない方を持ち、タオルがとばないように、すぶりをしてみましょう。



↓持つ側



※タオルが頭の上を通るように！

⇒



↑むすぶ側

【50m走】

◇だんさをつかってふくらはぎのストレッチをしよう！

階段などの段差に両足を半分くらい乗せ、かかとを上げたり下げたりしましょう。アキレス腱深くのような、股関節のストレッチも効果的です！



【20m シャトルラン】

◇なわとびで時間とびに挑戦しよう！

前とびやかけ足とびで、5分間続けてとんでみましょう。1分間休んで、2、3回と続けてやってみると、持久力がつきます。慣れてきたら、休む時間を短くしたり、続ける回数を増やしたりしていきましょう。

【立ち幅跳び】

◇なわとびで「二重とび」や「ハヤブサ」に挑戦してみよう！

高くとぶことやとぶタイミング、すばやく手を回すことが大切です。二重とびは30回以上、ハヤブサは10回以上できるようにがんばりましょう！



【反復横跳び】

◇庭やフローリングでやってみよう！

1回20秒です。1メートル間隔に印を3つつけ、実際に挑戦してみましょう。

今年度の予定について (4/17時点)

学期	校内行事		校外行事	
	日付	予定	日付	予定
1	5月13日(水)	スポーツテスト①	6月上旬	(水泳・陸上強化練習開始)
	6月5日(金)	プール開き	7月28日(火)	市水泳記録会
2	9月20日(日)	三野谷地区大運動会	8月5日(水)	県水泳記録会
	10月22日(木)	スポーツテスト②	10月7日(水)	市陸上記録会
	11月5日(木)	持久走大会	10月中旬	(駅伝強化練習開始)
			10月18日(日)	市民総合体育祭
3		10月28日(水)	県陸上記録会	
		12月13日(日)	たてばやし駅伝大会	
			2月20日(土)	小学生なわとび大会



* 令和元年度 七小の栄光*

- 群馬県小学生陸上大会 (2名出場)
 - ・ : ジャベリックボール投げ
 - ・ : 走り幅跳び
- 県水泳記録会 (1名出場)
 - ・ : 200m 個人メドレー
- 県陸上記録会 (6名出場)
 - ・ 、 : 50mH
 - ・ 、 : 走り幅跳び
 - ・ 、 : ソフトボール投げ
- 市民総体 綱引きの部 優勝
小学生リレーの部 優勝
- 小学生なわとび大会
 - ・ 低学年の部 優勝 ジャンピング7
 - ・ 中学年の部 3位 YODAYODA7
 - ・ 高学年の部 優勝 ファイヤーエナレッド7
3位 SNOW ホワイト7
- 体力優良証交付率優良校 受証(県内約50校のみ)



運動の記録掲示板を 設置しました！！

昨年度の卒業記念品で、運動の記録掲示板をいただきました。陸上や水泳、持久走などの七小の最高記録を掲示していきます。今年度、自分の名前がのるように、ぜひ新記録にチャレンジしてみましょう！

