

# みのやプロジェクト

館林市立第七小学校 体力向上通信 3月号 令和2年3月2日(月)



## 休み中の運動プロジェクト

～ 一人でできる運動「なわとび」 ～

外出しないで庭で一人でできる運動と言えば、「なわとび」が最適です。学校で配られた「なわとびカード」に書かれている技(種目)と各学年の目標を掲載してみました。例えば3年生の人たちは4年生の目標を、5年生の人たちは6年生の目標を今からクリアしていくと、かなり上達するでしょう。

- ① ロープの長さ・・・ロープの長さは、両足でロープをおさえて、肩ぐらいの長さがよいです。上手になるにしたがって少しずつ短くしていくと跳びやすくなります。
- ② グリップともち方・・・グリップがよく回転するなわがよいです。もち方は、グリップを親指でしっかりおさえることが大切です。
- ③ 跳ぶ時の姿勢・・・手首はベルトの高さ、うでは広げないで、正面を見るのがコツです。また、お尻は突き出さないで、かかとをつけず、足は後ろへ跳ね上げないのが跳べるコツです。
- ④ 準備運動・・・腰、腕、肩、膝、足首、手首など、なわとびで使う部分を伸ばしたり回したりしてから、なわとびをするのが安全です。
- ⑤ 跳んだ後・・・体をもみほぐして、ロープの汚れも拭き取る習慣が身に付くとよいです。

森先生に「なわとび」のコツを聞きました。「手(腕でなく)を早く動かす。」とのこと。二重跳びができない場合は、なわをもたないで、ジャンプして腰を2回叩くと二重跳びができるようになるそうです。

### 第七小学校「なわとびカード」の各学年の目標(回数)

学年	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
前跳び	35	40	45	150	150	150
後ろ跳び	30	35	40	100	150	150
かけ足跳び	40	50	60	100	150	150
あや跳び	10	20	30	40	50	60
交差跳び	5	10	15	30	40	50
後ろあや跳び	1	2	5	20	30	40
二重跳び		1	2	20	30	40
後ろ交差跳び		1	5	20	30	40
後ろ二重跳び					5	10
はやぶさ跳び						5
後ろはやぶさ跳び						
二重交差跳び						
三重跳び						

こちらの3種目ができたら「なわとび達人」です！  
ぜひ、チャレンジしてみてください。

臨時休校になり、思いっきり運動できる時間が、ほとんどなくなってしまいました…。せっかくならぎたえ上げてきた体が、一日中ゲーム三昧でだいなしにならないよう、少しでも「運動」の時間をとみましょう。そこで、今回は一人でもできる運動について紹介します！

### ○バランスのとれた生活習慣を！

みのやプロジェクト4月号にも掲載した通り、みのやっ子の体力向上のためには、「よく食べ、よく動き、よく眠る」(調和の取れた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠)という健康3原則をふまえた基本的な生活習慣を身につけることが重要になってきます。そのためには家庭における保護者の積極的な関わりが不可欠なのです。

是非、ご家庭でこの3つのバランスを考えていただき、子どもたちが規則正しい生活を送れるようサポートしてほしいと思います。そして、児童・教師・保護者の華麗なる連携プレーで、みのやっ子のさらなる体力向上を目指していきましょう！！

さらなる

体力向上

運動

食事

睡眠



# 令和最初のなわとび大会、みのやっ子大活躍!

今年も、みのやプロジェクトを締めくくるのにふさわしい、『たてばやし小学生なわとび大会』が、開催されました。この大会に向けて、昨年の11月から朝・20分休み・昼休み・放課後などを使って練習を頑張ってきました。他学年の練習を見て自分たちのやり方を変えてみたり、お互いの記録に奮起させられたりと、切磋琢磨してきました。時にはチーム内でうまくいかなかったり、縄がこわくなったりしたこともあったと思います。それでも、七小の合い言葉「あきらめない」というみのやっ子根性、そして仲間同士で支え合う素晴らしいチームワークで、たくさんの努力を積み重ね、大会に臨みました。

当日は、11チーム、132名が出場しました（出場参加児童率 No.1）。緊張感たayo城沼体育館、『あきらめない』の横断幕に見守られながら、白熱した戦いが繰り広げられました。そして、4チームが予選を突破し、決勝戦では、各チームさらに記録を伸ばす戦いっぷりを見せました。その結果、低・高学年の2つの優勝カップと、2つの3位をもぎ取り、今年もしっかりと七小旋風を巻き起こしてくれました。

令和最初のなわとび大会、みのやっ子が全力を尽くすことができたのも、保護者の皆様のご理解、ご協力あつてのことだと思います。当日は、送迎に大きな声援、本当にありがとうございました。

## 入賞チームと各チームの結果一覧



### 5年生の作文より

「今年は、赤チームと白チーム、お互いにうまくいかないこともあったけど、2チームで550回以上という目標を達成できて本当によかった。来年は『七小チーム』でがんばりたい！」

みんなでがんばりたい!という気持ち、来年に引き継いでいきましょう!



低学年ブロック				中学年ブロック				高学年ブロック					
	予選	決勝	順位		予選	決勝	順位		予選	決勝	順位		
1年	七小ハッピースター15	32回		3年	YODA YODA 7	224回	231回	3位	5年	ファイヤーエナレッド7	274回	300回	優勝
2年	ジャンピング7	95回	107回	優勝	七小スーパードラゴン	204回			5年	SNOWホワイト7	252回	271回	3位
	あきらめないみのや7	40回			4年	はばたけ7イレブン	188回			6年	Jumping D7	246回	
				4年	空飛ぶ第七	153回			6年	Happy & 7	137回		