



学校体育通信 「やまぐちっ子元気維新」

第3号 H30(2018).6月

山口県教育庁学校安全・体育課 学校体育班

水泳指導のシーズンに入りました。小学校の水泳授業は、低学年を「水遊び」とし、低学年のうちに、水の中での不安感を取り除く簡単な遊び方を工夫することで、水の中での運動遊びの楽しさや心地よさを味わい、水にもぐることも浮くことも、息を止めたり吐いたりすることを身に付けます。

中・高学年では「水泳運動」として、安定した呼吸を伴うことで、心地よく泳いだり、泳ぐ距離や浮いてる時間を伸ばしたり、記録を達成したりすることにより、楽しさや喜びに触れたり味わったりすることができるようになることが求められています。



また昨今、水の事故が多いことから、救助が来るまで、安定した呼吸ができるようにすることを意図した「安全確保につながる運動」も実施しています。

中学校では、「水泳」になります。クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ、複数の泳法、リレーなどを行います。

これから夏休みも始まりますと、御家庭で海やプールに行くこともあります。安全の心得については、各御家庭においても話をし、確認しましょう。

7月には、多くの学校で水泳記録会が開催されます。学童と中学生の日本記録を紹介します。皆さんの記録と比べてみてはどうでしょうか。この他にも、いろいろな種目の記録もありますので、興味のある人は、調べてみてください。

【参考】短水路（25mプール）の日本記録です。（5/27現在）

	学童期 男子	学童期 女子	中学校 男子	中学校 女子
自由形 50m	23秒82	26秒04	22秒58	24秒51
自由形 100m	52秒60	56秒48	49秒22	53秒25
平泳ぎ 50m	29秒96	31秒80	27秒57	30秒60
平泳ぎ 100m	1分04秒85	1分07秒53	59秒27	1分05秒64
リレー 200m	1分43秒67	1分48秒36	1分34秒73	1分43秒89



第102回 日本陸上競技選手権大会

5月号でもお知らせしていましたが、上記の大会が6/22～24維新みらいふスタジアムで開催されました。応援に行かれた方も多かったのではないのでしょうか。2日目には、注目の男子100m決勝が行われ、2万人を超える観客の中、熱い戦いが行われました。

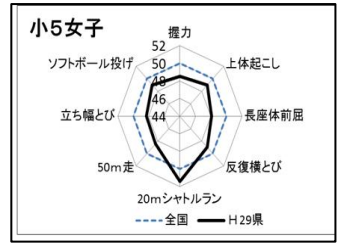
男子走り幅跳びには、下関市出身の小田大樹選手（ヤマダ電機）が出場し、3位と健闘しました。また、男子110mハードルと男子円盤投げで日本新記録が出るなど、トップアスリートを身近に感じることができた3日間でした。

体力テスト～自分の体力について知ろう～



各学校で体力テストが実施されたところが多いのではないのでしょうか。4月の創刊号でもお伝えしていますが、本県の児童・生徒には柔軟性に課題がみられ、アンバランスな体力の状態が続いています。

体力は全ての活動の源です。小学校低学年や中学年の児童のみなさんは、お家の人と一緒に記入し、自分の体力の特徴を知り、バランスのとれた体力向上をめざしましょう。



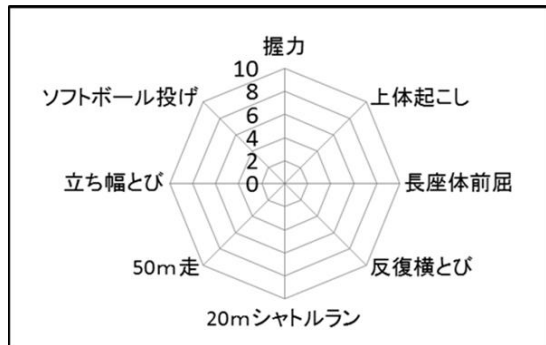
【記入の仕方】

- 学校で行った、体力テストの記録を記入します。
- 得点表（全学年共通）の自分の記録に色をぬって、得点を表に記入します。
- 得点を合計したものが、合計得点になります。
- 総合評価判定一覧表を見て、A～Eを記入しましょう。
- それぞれの項目の得点を、レーダーチャートに記入し、点と点を結びます。
- 自分の体力の特徴を知りましょう。



テストの結果		
	記録	得点
握力	kg	点
上体そらし	回	点
長座体前屈	cm	点
反復横とび	回	点
20mシャトルラン	回	点
(持久走)	秒	点
50m走	秒	点
立ち幅とび	cm	点
ソフトボール投げ	m	点
ハンドボール投げ	m	点
合計得点		点
総合評価		

得点レーダーチャート



総合評価判定値一覧（小・中・高共通）

	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳
A	39 ~	47 ~	53 ~	59 ~	65 ~	71 ~
B	33 ~ 38	41 ~ 46	46 ~ 52	52 ~ 58	58 ~ 64	63 ~ 70
C	27 ~ 32	34 ~ 40	39 ~ 45	45 ~ 51	50 ~ 57	55 ~ 62
D	22 ~ 26	27 ~ 33	32 ~ 38	38 ~ 44	42 ~ 49	46 ~ 54
E	~ 21	~ 26	~ 31	~ 37	~ 41	~ 45

	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳	17歳
A	51 ~	57 ~	60 ~	61 ~	63 ~	65 ~
B	41 ~ 50	47 ~ 56	51 ~ 59	52 ~ 60	53 ~ 62	54 ~ 64
C	32 ~ 40	37 ~ 46	41 ~ 50	41 ~ 51	42 ~ 52	43 ~ 53
D	22 ~ 31	27 ~ 36	31 ~ 40	31 ~ 40	31 ~ 41	31 ~ 42
E	~ 21	~ 26	~ 30	~ 30	~ 30	~ 30

小学校用 項目別得点表								
男子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ
10	26kg以上	26回以上	49cm以上	50点以上	80回以上	8.0秒以下	192cm以上	40m以上
9	23~25	23~25	43~48	46~49	69~79	8.1~8.4	180~191	35~39
8	20~22	20~22	38~42	42~45	57~68	8.5~8.8	168~179	30~34
7	17~19	18~19	34~37	38~41	45~56	8.9~9.3	156~167	24~29
6	14~16	15~17	30~33	34~37	33~44	9.4~9.9	143~155	18~23
5	11~13	12~14	27~29	30~33	23~32	10.0~10.6	130~142	13~17
4	9~10	9~11	23~26	26~29	15~22	10.7~11.4	117~129	10~12
3	7~8	6~8	19~22	22~25	10~14	11.5~12.2	105~116	7~9
2	5~6	3~5	15~18	18~21	8~9	12.3~13.0	93~104	5~6
1	4kg以下	2回以下	14cm以下	17点以下	7回以下	13.1秒以上	92cm以下	4m以下

女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ
10	25kg以上	23回以上	52cm以上	47点以上	64回以上	8.3秒以下	181cm以上	25m以上
9	22~24	20~22	46~51	43~46	54~63	8.4~8.7	170~180	21~24
8	19~21	18~19	41~45	40~42	44~53	8.8~9.1	160~169	17~20
7	16~18	16~17	37~40	36~39	35~43	9.2~9.6	147~159	14~16
6	13~15	14~15	33~36	32~35	26~34	9.7~10.2	134~146	11~13
5	11~12	12~13	29~32	28~31	19~25	10.3~10.9	121~133	8~10
4	9~10	9~11	25~28	25~27	14~18	11.0~11.6	109~120	6~7
3	7~8	6~8	21~24	21~24	10~13	11.7~12.4	98~108	5
2	4~6	3~5	18~20	17~20	8~9	12.5~13.2	85~97	4
1	3kg以下	2回以下	17cm以下	16点以下	7回以下	13.3秒以上	84cm以下	3m以下

中学校用 項目別得点表										
男子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	
10	56kg以上	35回以上	64cm以上	63点以上	4'59"以下	125回以上	6.6秒以下	265cm以上	37m以上	
9	51~55	33~34	58~63	60~62	5'00"~5'16"	113~124	6.7~6.8	254~264	34~36	
8	47~50	30~32	53~57	56~59	5'17"~5'33"	102~112	6.9~7.0	242~253	31~33	
7	43~46	27~29	49~52	53~55	5'34"~5'55"	90~101	7.1~7.2	230~241	28~30	
6	38~42	25~26	44~48	49~52	5'56"~6'22"	76~89	7.3~7.5	218~229	25~27	
5	33~37	22~24	39~43	45~48	6'23"~6'50"	63~75	7.6~7.9	203~217	22~24	
4	28~32	19~21	33~38	41~44	6'51"~7'30"	51~62	8.0~8.4	188~202	19~21	
3	23~27	16~18	28~32	37~40	7'31"~8'19"	37~50	8.5~9.0	170~187	16~18	
2	18~22	13~15	21~27	30~36	8'20"~9'20"	26~36	9.1~9.7	150~169	13~15	
1	17kg以下	12回以下	20cm以下	29点以下	8'21"以上	25回以下	9.8秒以上	149cm以下	12m以下	

女子	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	持久走	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ
10	36kg以上	29回以上	63cm以上	53点以上	3'49"以下	88回以上	7.7秒以下	210cm以上	23m以上
9	33~35	26~28	58~62	50~52	3'50"~4'02"	76~87	7.8~8.0	200~209	20~22
8	30~32	23~25	54~57	48~49	4'03"~4'19"	64~75	8.1~8.3	190~199	18~19
7	28~29	20~22	50~53	45~47	4'20"~4'37"	54~63	8.4~8.6	179~189	16~17
6	25~27	18~19	45~49	42~44	4'38"~4'56"	44~53	8.7~8.9	168~178	14~15
5	23~24	15~17	40~44	39~41	4'57"~5'18"	35~43	9.0~9.3	157~167	12~13
4	20~22	13~14	35~39	36~38	5'19"~5'42"	27~34	9.4~9.8	145~156	11
3	17~19	11~12	30~34	32~35	5'43"~6'14"	21~26	9.9~10.3	132~144	10
2	14~16	8~10	23~29	27~31	6'15"~6'57"	15~20	10.4~11.2	118~131	8~9
1	13kg以下	7回以下	22cm以下	26点以下	6'58"以上	14回以下	11.3秒以上	117cm以下	7m以下