

一校一運動って

県教育委員会は、体育の授業以外で運動に親しむ「一校一運動」を推進しています。県内の小中高等学校では、約8割以上(小:95%、中86%、高76%)の学校で取組が行われています。その中でも工夫された取組を紹介します。

〈実践例〉

- ・ なわとび検定カードで児童の意欲を喚起
- ・ 沖縄一周カードで持久走を実施
- ・ 新体力テスト全国平均値掲示で児童生徒に目標を
- ・ 体育館や運動場にサーキットコースを設置し活用
- ・ ケンパーコース設置と検定カードで意欲を喚起
- ・ 鬼ごっこやドッチボールなどの朝のスポーツ活動

お・は・よ・う・ボ・ー・ドの設置

朝スポで元気いっぱい



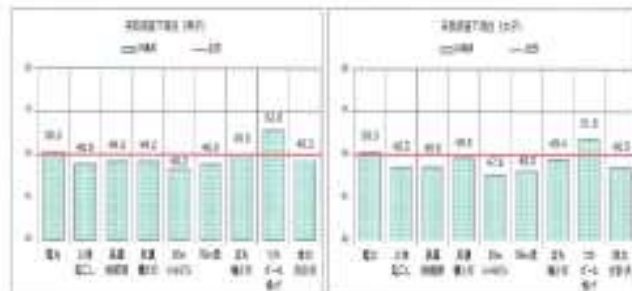
サーキットコースの設置

ケンパーコースで検定

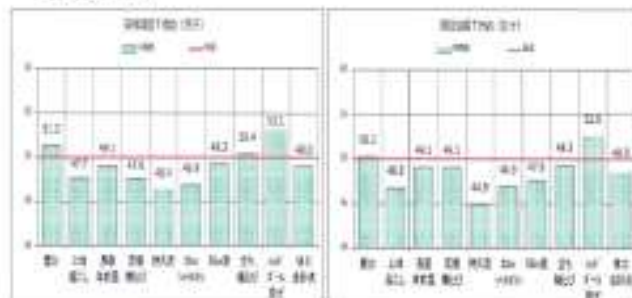


沖縄県児童生徒の 体力・運動能力は？

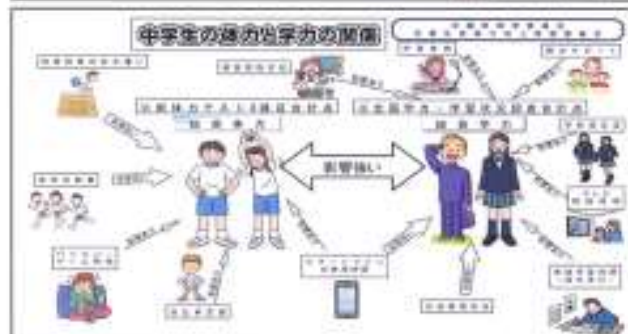
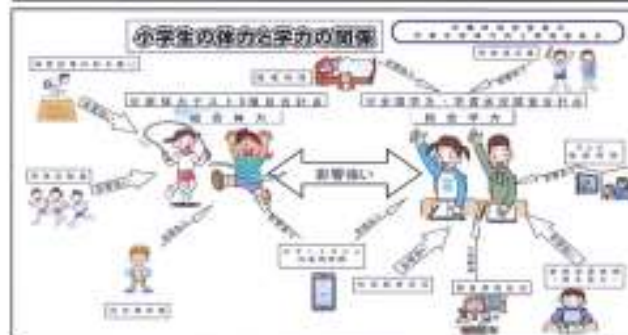
☆小学5年生新体力テスト種目別のT得点(全国50点)
「ソフトボール投げ」「握力」は男女とも全国平均を上回ったが、その他6種目は全国平均に達していない。「ソフトボール投げ」は、調査開始当初から男女ともに全国トップクラスを維持している。一方、男女ともに「上体起こし」「20mシャトルラン」「50m走」が、加えて女子は「長座体前屈」が全国平均を大きく下回っている。



☆中学2年生体力テスト種目別のT得点(全国50点)
男子は「ハンドボール投げ」「握力」「立ち幅とび」、女子は「ハンドボール投げ」「握力」が全国平均を上回っている。その他の種目は全国平均に達していない。「ハンドボール投げ」は、小学5年生同様、調査開始当初から男女ともに全国トップクラスを維持している。一方、男女ともに「20mシャトルラン」「持久走」「上体起こし」が、加えて男子は「反復横とび」が、女子は「50m走」が全国平均を大きく下回っている。



体力と学力は



運動と脳の関係？

最近、世界的な研究から運動が脳に与える好影響がわかってきています。一定時間、一定強度の適切な運動を行うことで、脳が活性化され、記憶力や、やる気・集中力が高まることなどが報告されています。

運動と脳の間を踏まえ、認知症予防や心の健康のために、ウォーキングなどが推奨されています。

このような運動の効果を学校や家庭でも活用してみませんか。ある学校では、朝のスポーツ活動をはじめたところ、一時間目の授業に子どもたちが集中して取り組むようになったという実践報告もあります。

実施可能な範囲で「朝スポ」を取り入れることも大切だと思います!!