

平成 28 年度 学校保健委員会報告

平成 29 年 2 月 3 日
厚木市立毛利台小学校



1 月 26 日に今年度の学校保健委員会を開催しました。「楽しみながら、体を動かしてみよう」と題して、神奈川県教育委員会からお二人の指導主事をお迎えして、児童と PTA・教職員が一体となって、楽しく体を動かす体験をしました。

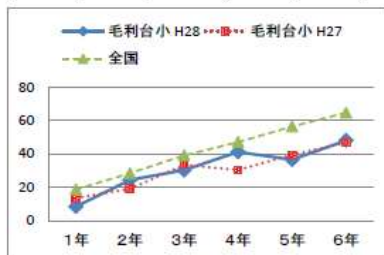
本校の児童の新体力テストの結果や運動器検診の結果と合せ、その内容について報告いたします。

毛小の子どもたちの体力は？！

昨年度よりも、伸びが見られた学年が多かったです。新体力テストのやり方に少しずつ慣れてきたことも考えられます。ただ、種目によってはまだまだ伸びる可能性があるものもありました。今後はそれらに向けての働きかけを考えていきたいと思ひます。

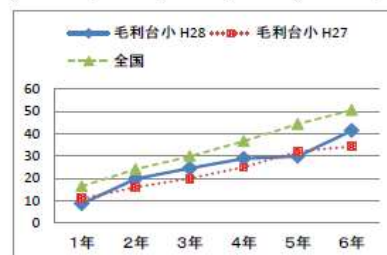
男子 20mシャトルラン

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
毛利台小 H28	8.5	24.4	30.3	41.1	36.5	48.1
毛利台小 H27	13.5	19.1	33.4	30.4	39.4	46.7
全国	18.7	28.4	39.1	47.1	56.4	64.7



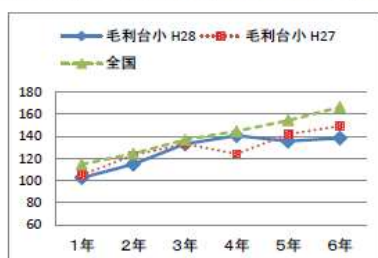
女子 20mシャトルラン

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
毛利台小 H28	8.6	19.8	24.5	28.9	29.9	41.5
毛利台小 H27	10.9	16	19.9	25	32	34.4
全国	16.4	24.1	29.9	36.7	44.4	50.7



男子 立ち幅跳び

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
毛利台小 H28	102.5	114.8	133	140.4	135.5	138.3
毛利台小 H27	105.2	122.9	133.1	124.1	141.7	149.1
全国	114.6	124.3	136.8	144.5	154.3	166.3



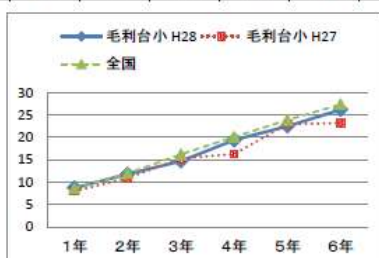
女子 立ち幅跳び

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
毛利台小 H28	100.8	111.6	125.9	136.8	131.1	145.7
毛利台小 H27	95.7	114.2	121	121.1	132.9	136.1
全国	107.3	117.1	128.6	136.7	147.3	156.8



男子 ソフトボール投げ

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
毛利台小 H28	8.7	11.8	14.7	19.4	22.5	26.2
毛利台小 H27	8	10.9	15.3	16.3	23	23.2
全国	8.6	12	16.2	20.1	23.9	27.4



女子 ソフトボール投げ

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
毛利台小 H28	5.9	8.2	11.4	12.8	13.4	15.5
毛利台小 H27	5.4	7.3	8.5	12.4	12.7	13.5
全国	5.8	7.5	9.8	11.9	14.4	16.5



毛小の子どもたちの体格は？！



○身長・体重の平均

男子 身長

	1年男子	2年男子	3年男子	4年男子	5年男子	6年男子
毛利台小	116.4	122.2	127.2	134.3	138.1	144.6
神奈川県	116.6	122.7	127.7	133	138.9	145.4
全国	116.5	122.5	128.1	133.5	138.9	145.2

男子 体重

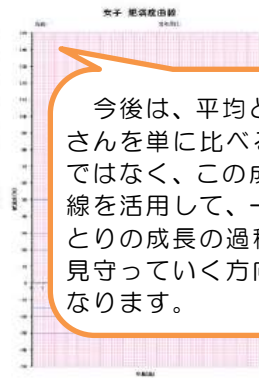
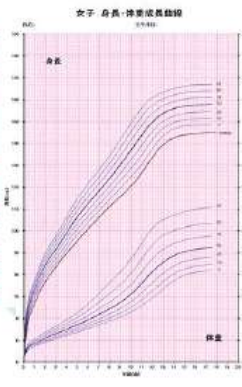
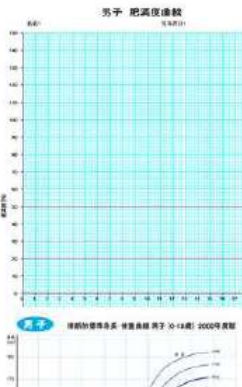
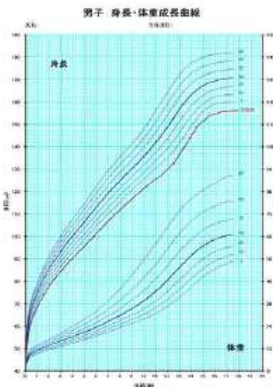
	1年男子	2年男子	3年男子	4年男子	5年男子	6年男子
毛利台小	22.2	23.1	27.6	30.6	33.4	37.7
神奈川県	21.2	23.8	26.3	29.8	33.9	38.5
全国	21.3	23.9	26.9	30.4	34	38.2

女子 身長

	1年女子	2年女子	3年女子	4年女子	5年女子	6年女子
毛利台小	115.8	121.1	128.2	133.1	140.5	146.2
神奈川県	115.8	121.9	127.4	133.8	140.6	146.2
全国	115.5	121.5	127.3	133.4	140.1	146.7

女子 体重

	1年女子	2年女子	3年女子	4年女子	5年女子	6年女子
毛利台小	21.6	22.9	28.3	30.2	34.4	37.9
神奈川県	20.7	23.3	26.4	29.5	33.6	37.9
全国	20.8	23.4	26.4	29.7	33.9	38.8



今後は、平均とお子さんを単に比べるのではなく、この成長曲線を活用して、一人ひとりの成長の過程を見守っていく方向になります。

・身長・体重成長曲線
・肥満度曲線
性別、年齢によって様式が違います。7～8本の曲線のどこに沿って成長しているか、途中で沿っている曲線が変わっていないか等を見ます。作成することによって、個々の発育を評価することができます。今後は、この表が活用されていく方向です。

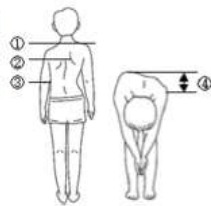
成長曲線の表はPCのサイト
・ファイザー
・もみの木クラブ
・日本イーライリリー
等のホームページからもダウンロードしたり、作成したりすることができます。

○運動器検診について（4～6月に内科検診の中で実施 調査票提出 619名中）

	1年	2年	3年	4年	5年	6年	合計
調査票チェックあり	9	7	15	9	12	22	74(11.9%)

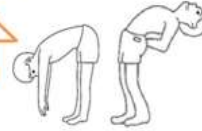
①背骨が曲がっている
→うち既に受診済み 4名
→うち受診が必要 1名

側弯がないかを調べます



②腰を曲げたり、反らしたりすると痛みがある
→うち既に受診済み 0名
→うち受診が必要 0名

脊柱分離症などがないかを調べます



③腕を動かすと痛みがある
または、動きの悪いところがある
→うち既に受診済み 3名
→うち受診が必要 0名

野球肘等がないかを調べます



④脚を動かすと痛みがある
または、動きの悪いところがある
→うち既に受診済み 8名
→うち受診が必要 1名

オスグッド症等がないかを調べます



⑤片足立ちが5秒以上できない
→うち既に受診済み 8名
→うち受診が必要 1名
→うち受診が必要 0名



⑥しゃがみ込みができない
→うち既に受診済み 23名
→うち受診が必要 1名
→うち受診が必要 3名

大腿骨頭すべり症、ペルテス病、発育性股関節形成不全（先天性股関節脱臼）等を調べます

10人に1人の割合でチェックができていたが、すぐに受診が必要などのものは今年度はありませんでした。

筋肉やバランスの未発達を今後どう伸ばしていくかが課題のようです。

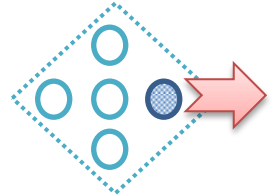
みんなで一緒に体を動かしてみよう！

①シャトルランの回数が全国と比べると、かなり低い毛小の子どもたち。ただ、走るよりも楽しく自然に走る(歩く)方法として、グループで動く方法をやってみました。



<やり方>

- ① 4～5名で1グループを作る
- ② 十字の形に並び
- ③ 始めは行進くらいのペースでみんなで同じ方向に進む
- ④ 先頭になった人が動いている途中で「右」・「左」・「後ろ」の指示を出す
- ⑤ 言われたグループの全員がその方向へ向きを変えて移動を続ける
- ⑥ 先頭になった人が、また指示を出す
～くりかえし～



だんだんと、ペースを速くしてみたり…

テンポのいい曲を一曲かけ、その間中、動いてみたり…

いろいろアレンジしながらできるそうです。

②毛小の子どもたち（特に高学年）は、立幅跳びも苦手という結果でした。跳ぶ動作を楽しくできるなわとびに挑戦してみました。



<なわとび選びのポイント>

- 自分のサイズにあっていること
なわとびの中央を踏んだ時、柄が胸のあたりにくるくらい
長すぎると回しにくい
- 柄の長さが細めで長いものの方が回しやすい
短いと回しにくい

お子さんの成長に合わせて、毎年なわとびの長さをチェックしてあげるといいそうです。



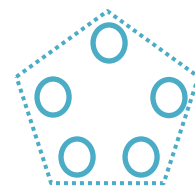
- ◎ なわとびカードにある技に挑戦する
 - ◎ 自分ができる技を組み合わせ、他の人と見せ合う
 - ◎ 2人組になって跳んでみる
 - ◎ たくさんの人と一緒に跳んでみる
- …など、難しい技でなくても「できた」「跳べた」が味わえると、さらに楽しく取り組んでいけそうです。

③投げる動作は、得意な子と苦手な子にわかれてしまう傾向もあります。ボールに自然に慣れるよう工夫された運動に挑戦してみました。



<やり方>

- ① 4～5名で1グループを作る
- ② 5角形に並ぶ
- ③ 始めはボールを1つ用意して全員が一回ずつ受け取れるように相手に投げる
- ④ この時に受け取る人の名前を呼びながら投げる
- ⑤ 慣れてきたら、スピードを速くしてみる
- ⑥ さらに慣れてきたらボールをひとつずつ増やしてやってみる



～くりかえし～



ボールが増えてくると、全員の息を合わせることが必要になってきます。

受け取る相手がわかりやすいように、名前を大きな声で呼ぶ、「せーの」で投げるなど、グループなりのルールができてくるところも楽しい点でした。

④その他、新体力テストのやり方やポイントなどを紹介していただき、参加者で体験してみました。



長座体前屈のポイント。はじめの姿勢はしっかり首と肩を壁につけるのが◎。

立幅跳びはマットを使って測定することも可能。しゃがみ込んだ後、腕を前に振った時に合せて前にジャンプするのがポイント。



- 毛小では
- ・水曜日のロング昼休みにクラスみんなで遊ぶ機会を作ったり…
 - ・なかよし集会で、1～6年生と一緒に遊んだり…
 - ・ドッジボール大会、なわとび週間、学年なわとび大会などの機会を設定して、みんなで挑戦したり…
 - ・普段の休み時間に先生方と外で一緒に遊んだり…

など、体育の授業の他に体を動かす機会をたくさん作るようにしています。小学生の時期はまだ体が未発達なので、できるだけいろいろな動きが体験できるよう、これからも工夫していきたいと思います。