

# 小学生の保護者・学校体育・地域スポーツの関係者の皆様へ 「投げる力をつけよう！」

H21 総合的な放課後対策推進のための調査研究事業報告書概要版



## えっ！！ 埼玉県は、ソフトボール投げ全国最下位！？

文部科学省が実施している新体力テストの結果、埼玉県の子どもたちは、総合で男子が全国 10 位、女子が全国 6 位です。

しかし、ソフトボール投げは、男子が 47 位、女子も 45 位と、全国でも最下位クラスです！



### ○新体力テスト総合点

順位	男子		女子	
	都道府県	平均値	都道府県	平均値
1	福井県	58.00	福井県	59.21
2	秋田県	57.22	秋田県	58.83
3	新潟県	56.82	茨城県	57.92
4	茨城県	56.52	新潟県	57.68
5	千葉県	56.39	千葉県	57.59
6	宮崎県	55.90	埼玉県	56.82
7	石川県	55.86	岩手県	56.80
8	鳥取県	55.84	静岡県	56.67
9	岡山県	55.76	山形県	56.61
10	埼玉県	55.65	鳥取県	56.48
全国平均値		54.19		54.59

### ○種目別都道府県順位

種目	男子		女子	
	H20	H21	H20	H21
握力	38位	41位	31位	29位
上体起こし	4位	5位	4位	5位
長座体前屈	7位	7位	6位	6位
反復横とび	14位	8位	17位	10位
20m シャトルラン	12位	9位	14位	12位
50m走	9位	7位	6位	5位
立ち幅跳び	8位	6位	9位	5位
ボール投げ	47位	47位	45位	45位
総合順位	12位	10位	8位	6位



子どもたちがキャッチボールをする姿ってあまり見ないからなあ・・・  
キャッチボールをして遊べる場所がないからかなあ・・・  
よし！

**総合型地域スポーツクラブで、  
放課後にボール投げの練習をやってみよう！**

大学にも協力してもらって、成果を確かめてみよう！

### 3つのクラブで取り組みました！

浦和スポーツクラブのサッカー広場と本小テニス、ふあいびるクラブ白鶴のバスケットボールとバレーボール、鴻巣ブレスのバスケットボールの子どもたちが、ボール投げの練習に取り組みました。

いろいろな練習があった方が面白いと思ひ、紙鉄砲やペットボトル投げなども行いました。



測定日①

指導プログラム  
1～4

測定日②

指導プログラム  
5～7

測定日③

指導プログラム  
8～11

測定日④

指導回数	プログラム内容	めあて
1	的当て	どれくらい離れるに当てられるか
2	投動作の技術づくり	いろいろな投げ方で投距離を比較
3	段ボール当て	段ボールにボールを当てて移動
4	ボール投げゲーム	遠くに投げ得点を争う
5	紙鉄砲	作って、鳴らす
6	紙鉄砲	より大きな音が鳴らそう！
7	玉投げ	紅白玉をより速くに投げる
8	ペットボトル飛ばし	投動作の習熟
9	フォームロケット飛ばし	投動作の習熟
10	玉投げ	投学習経験を積む
11	ネット玉投げ	投学習経験を積む

## みんな意欲的に取り組めた！

形成的授業評価調査により子どもたちの気持ちを調査したところ、「意欲・関心」は、常に高得点をマークしました（右図）。

また、事業後のアンケートでも、「楽しかった」と感じていたことがわかりました。

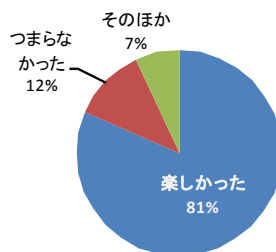
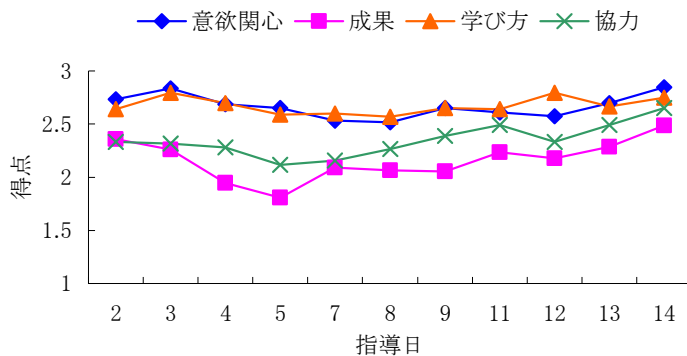
保護者の方々も好意的に受け止めてくださっていた方が多いことがわかりました。

## ソフトボール投げの記録が伸びた！

3つのクラブでやった結果、浦和スポーツクラブでは、1年生から5年生まで、4回の測定で記録が伸びました。6年生はあまり変わりませんでした。ふあいぶるクラブ白鶴は、5年生と6年生が参加しましたが、記録はほとんど伸びませんでした。鴻巣ブレスは、3回目に少し低くなりましたが、4回目には大きく伸びました。

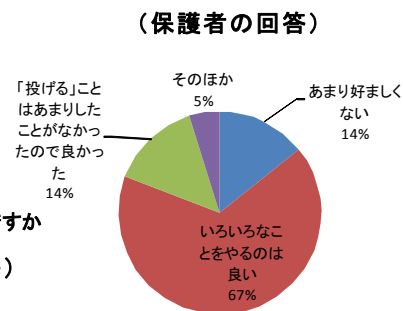
投げることの専門的指導を時間をかけて行ったわけではなく、練習プログラムは1回あたり10～20分程度で、全部で11回の練習を取り入れただけですが、これまであまりボール投げをすることがなかった子どもたちにとっては、意欲的に取り組むことができ、記録を伸ばすことができ、成果が出たものと考えられます。

高学年の記録があまり伸びなかったのは、プログラムが高学年にとってはやや物足りない内容であったことが影響しているようです。

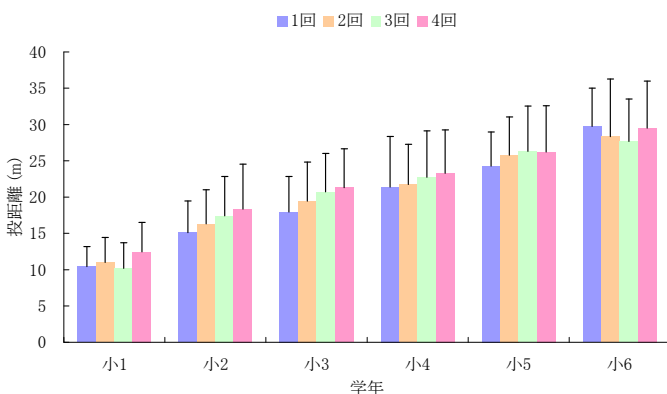


投げる練習は楽しかったですか

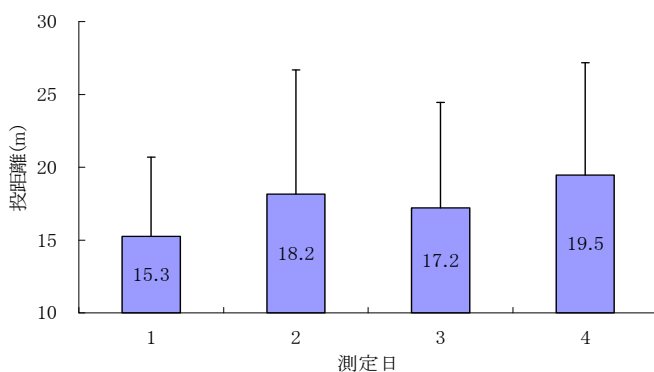
(子どもたちの回答)



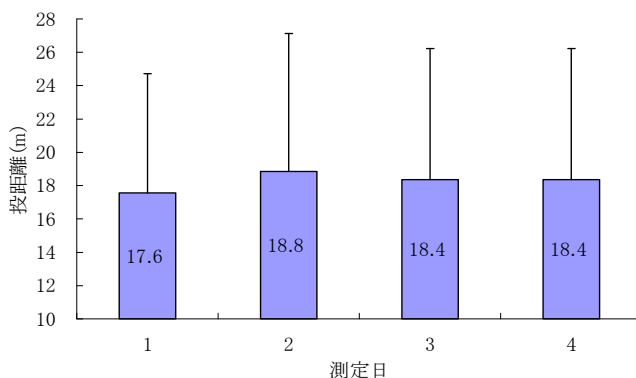
本来のプログラムと異なることを取り入れたことについてどう思われますか？



浦和スポーツクラブの測定結果



鴻巣ブレスの測定結果



ふあいぶるクラブ白鶴の測定結果

## 全身の筋肉を使えるようになろう！

多くの子どもたちが、体重移動がうまくできず、全身の力を、まだまだいかせていないことがみてとれました。

動き方にあわせて、自分の意思で、体全体の筋肉をうまく使えるようになれば、どんなスポーツでも、もっともっと上手にできるようになるに違いありません。



でも ちょっと待って！！

やみくもに投げると肩やヒジを痛めるよ！

練習をすれば記録が伸びるかも・・・と、やみくもに投げる練習をすると、肩やヒジを痛めてしまうことがあるから気をつけよう！

体の動かし方がわからなかったり、腕の力がついていないのに、遠くへ投げようとして無理をしたらいけないよ。



どんな練習がいいのかな・・・



### メンコ遊びは ボール投げの基礎づくり！

最近では、あまりみなくなってしまうメンコ遊び。

実は、ボール投げの基礎が、つまっているんだって！

みんなもメンコで遊んでみないか！



### 真下投げをやってみよう！

- 上手な投げ方が身に着くよ！
- 肩やひじを痛めにくい！
- メンコ遊びでもOK！



真下投げは、肩やひじに負担をかけずに、上手な投げ方を身につけることができる練習方法としてNHKの“ヒミツのちからんど”で紹介されました。

ちからマスターの東京大学伊藤先生（写真左）に、実技指導をしていただきました！

# 家庭・学校・地域・大学で連携しよう！

子どもたちの体力をバランスよく高めていくためには、学校の体育の授業などで基礎を習い、放課後の遊びやスポーツの中で、何度も繰り返していくことが良いようです。

## 子どもたちのために・・・

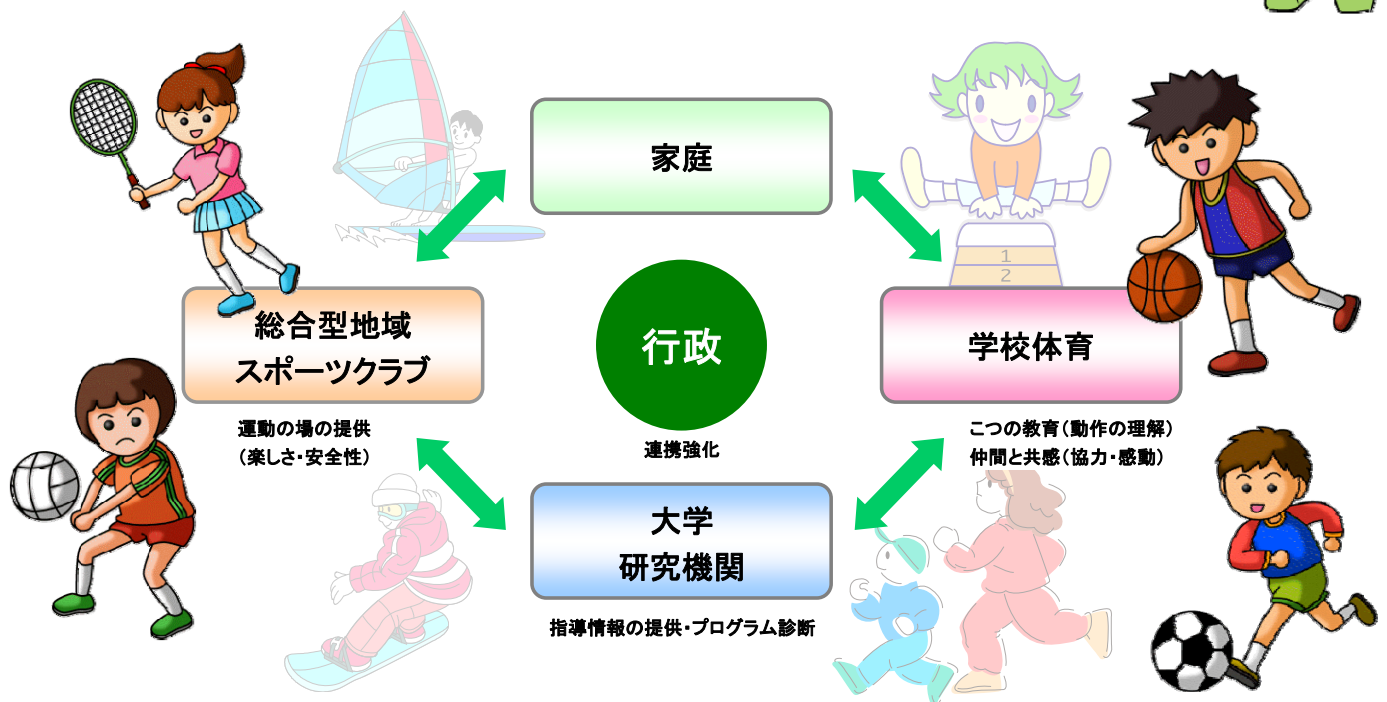
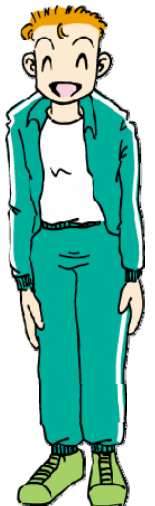
地域スポーツクラブの皆さん：放課後に安全に楽しく、遊んだりスポーツしたりする場を増やしていきましょう！

保護者の皆さん：小さい頃から、いろいろな運動をさせてあげてください。偏った運動は、子どもの能力を生かしきれなくしてしまいかねません。

大学関係者の皆さん：専門的な知識や科学的なトレーニング方法などを、地域スポーツクラブや学校にどんどん提供してください。

学校の先生へ：学校の授業時間だけでは限界があります。放課後の子どもたちの時間を充実するためにも、地域の人たちと連携していきましょう。

行政の皆さん：みんなをつなぐことと、学校などの施設を積極的に活用できるようにしていきましょう。



2006 サッカーワールドカップなどで活躍した元日本代表の福西選手は、小学生時代は体操クラブで器械体操を本格的にされていたそうです。バンクーバーオリンピックの女子スケート代表になった高木美帆さんが、サッカーやヒップホップをやっていることも有名な話です。

私たちは、子どもたちにはバランスの良い体力づくりが必要であり、いろいろなスポーツを体験させることが、将来的に役立つと考えています。

文部科学省委託事業 H21 総合的な放課後対策推進のための調査研究  
「バランスの良い体力向上につながる放課後プログラムの実証」調査報告（概要版）  
子どもの体力向上地域連携実行委員会

（構成団体）平成国際大学スポーツ科学研究所、NPO浦和スポーツクラブ、鴻巣プレス  
NPOふあいびるクラブ白鶴、埼玉県ふあいびるクラブ運営協議会

（協力）埼玉県教育局

（事務局）NPO浦和スポーツクラブ

TEL 048-887-7140

FAX 048-679-1063

Mail info@urawasc.org

URL http://www.urawasc.org/