

ごあいさつ



会長
井坂 恵子

令和四年度は、子どもたちが思う存分自由に過ごすことができる日々を迎えたいと願いながら、この原稿を書き始めています。

令和三年十二月にスポーツ庁から発表された体力・運動能力の報告書によると、令和元年度と比較して、筋力・敏捷性・持久力の体力が大きく低下、また、総合評価もA・B群の人数が減少したという結果でした。自由に遊べない休み時間や学習内容や方法に制限がある体育の授業の中で体力向上の取り組みが難しい局面が見られました。また、報告書に書かれていたアンケートから、運動やスポーツが好きな理由として「友達や仲間と一緒に活動ができる」と答えています。その時間が減っていることで「仲間と楽しむ」ことができているかもしれません。人との関わりが減ってきていて、危惧するところです。今年度は、本連盟が作り上げてきたパワーアップ体操や運動会等のダンス、心身の健康維持体操等を研修会で紹介してまいります。

今後とも、本連盟のご支援・ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

パワーアップ体操
第I部 幼稚園・小学校低学年向き

おらい	ナレーション	動 き (呼称)								留 意 点
		1-4		5-8		9-12		13-16		
①スキップ	さあ、たんけんに行こう。「オーマン！」	ランラン	ランラン	ランラン	ランラン	ランラン	ランラン	ランラン	ランラン	16×1 ・自由な方向へ元気よくスキップ。
②腕胸	あっ、ゴリラが来たよ。「エーン！」	ウッホ	ウッホ	ウッホ	ウッホ	大きな	ゴリラ	小さな	ゴリラ	16×1 ・思いきり腕を伸ばして、胸を開く。
		ほく ゴリラノ								4×1
③腕力	シママも走ってるよ。「ワーン！」	パッカパッカパッカパッカパッカパッカパッカ (手を床に着け、四つ足になって歩く)				ビビーン (両足をけり上げる)		ビビーン		16×2 (くり返し) ・手をしっかりと床に着ける。
④脚力	あそこでアヒルが泳いでる。「かわいいねえ。」	グワ	グワ	グワ	グワ	グワ	グワ	グワ	グワ	8×4 (くり返し) ・しゃがみ歩まで動く。
⑤回転	たつまきだ。「キーン！」	クルクルクルクルクル (低い姿勢でその場で回る)		ビューン (伸びながらつま先で回る)		クルクルクルクルクル (反対方向に)		ビューン		16×1 ・スピードをつけて回る。
		シュー								16×1 ・大きな手を広げ、自由な方向に速く走る。
⑥パランス	雲の中に入ったよ。	フワーン (かた足を止まっている。途中で足を振ってもよい)		フワーン		フワーン		フワーン		16×2 (くり返し) ・片足で長くパランスがとれるようにする。
		ピカッ (大きく高くジャンプする)		キャッ (しゃがむ)		ゴロゴロゴロゴロ (自由に動く)		ゴロゴロゴロゴロ		16×2 (くり返し) ・大きくジャンプする。
⑧腕・体幹	あっおもしろい。ドッカーン (大きく高くジャンプする)	ゴロン		ゴロン		ゴロン		ゴロン		16×1 (自由に横回りしながら転がる)

おらい	ナレーション	動 き (呼称)								留 意 点
		1-4		5-8		9-12		13-16		
⑨肩甲骨	雨だ。カエルさんよろこんでるよ。	ビョーン		ビョーン		ビョーン		ビョーン		4×4 ・遠くへとぶ。
		ドッポーン								
⑩腕・肘	池に入ったよ。一緒に泳いじゃおう。	スイ (平泳ぎの動き)		スイ		スイ		スイ		4×4 ・腕が下がらないようにする。
⑪腕関節	池の中をたんけんした。クロールで泳ごう。	スイ		スイ		スイ		スイ		4×8 (くり返し) ・腕を大きく回す。
⑫敏捷性	岩をくぐろう	ビュ (岩になる子と、くぐる子に分かれるが、人数は限定しない)				ビュ (交代して)				8×4 (くり返し) ・すばやくくぐって交代する。
		ユーラリ		ユーラリ (自由に動く)		ユーラリ		ユーラリ		8×4 (くり返し) ・上体を前後左右に大きく動かす。
⑬柔軟性	「ワーン！」うず巻きができる。	1-32								32×1
		タタタタ.....タタタタ (走りながら自由な大きさのうず巻を作る)								
⑭柔軟性	さあ、ボートに乗ろう。	ソレ ヨイショ (少人数で一列になり、長蛇で自由な方向にボートをこぐ動き)		ソレ ヨイショ		ソレ ヨイショ		ソレ ヨイショ		4×8 (くり返し) ・膝を伸ばして前屈する。
		ファイニッシュ								

ワクワク感と笑顔の

「パワーアップ体操」



渡里幼稚園 平岡 留理子

「さあ探検に出かけよう」の言葉から始まる、幼稚園・小学校低学年向けの「パワーアップ体操」。魅力は何といっても子どもが楽しみなが、動物や自然現象などをイメージしつつ体力づくりができる場所です。

音楽とナレーションに合わせて、ゴリラ・アヒル・渦巻きなど、十五種目の動きに変化します。その一種目の「ゴリラ」では、上腕を上下左右に大きく動かしながら、大腿で歩くことで、子どもはゴリラになることを楽しみながら、腕足の筋力を鍛えることができます。小学校低学年向けの体操という点もあり、パワーアップ体操は五歳児を対象にしましたが、新たに三歳児でも行いました。五歳児は、速さや回転など友達の動きに影響されながらも、自分なりの目標をもち取り組むのに対し、三歳児は、自分が動物等になりきることを楽しみ、鳴き声を変えながら、思い思いの動きで十分に体を動かしています。十五種目の全身運動が入った、約5分間の曲が終わると、どの子どもも息を切らしながら「楽しかった」と満面の笑みを見せてくれます。



元日本学校体育学会理事長、古屋三郎氏は「単に体を動かせば良いというのではなく、幼少の頃から「努力をする」という心の育成も促しつつ運動を指導していくことが大切」と語っています。子どもがワクワクしながら運動をすること、友達と同じ動きをして「楽しい」と感じることを、競争して勝ち負けを意識して努力することなど、「体育」による力が、困難にも挫けない精神力を培っていくと実感しています。

私は、これからの一〇〇年を生き抜く子どもたちの、健康な心と体を育てる教育の一手段としてパワーアップ体操を推進していきます。

コロナ禍の生活が続き、外出の制限などから、子どもの運動不足や体力の低下が問題視され、教育の現場でも、子どもがマスクを着用したまま運動する等、これまでの常識では考えられない現状があります。環境の変化からくる弊害を受け止めながら、保育・教育を工夫することが、今求められています。



理事 大地久美子
平成三年、当時のスポーツテストの結果において、小・中学生の柔軟性と持久力の低下が指摘されました。子どもの遊びが、外遊びからゲーム等室内遊びへと変化し始めた時期でした。

本連盟では、体力づくり委員会を立ち上げ、子どもたちの体力向上に寄与するため「パワーアップ体操」の創作を開始しました。「パワーアップ体操」は授業等の準備運動に活用することを目的に、パートI～IVまで、幼・小低学年（柔軟性）、小中・高学年、中学・高校・大学、特別支援（調整力・持久力）、一般（癒やしのエクササイズ）を対象に五カ年計画で作成し、伝達講習を毎年開催してきました。

令和4年度 茨城県女子体育連盟事業計画(案)

事業名	期日	会場	内容	対象
令和4年度総会	5/15(日)	水戸市立吉田小学校	令和3年度事業報告・決算報告 令和4年度事業計画・予算	会員
女体連だより	令和4年 5/1発行		第54号	会員・教育関係
学校体育実技研修会	新型コロナウイルス感染防止のため中止します			会員 学校体育指導者 生涯スポーツ指導者
幼児の運動遊び実技研修会	8/9(火)	茨城県武道館	・幼児の運動遊び ・運動会等のリズムダンス ・パワーアップ体操I	会員 幼児教育指導者
「運動会」のたのしみ創作大会	年間	全県	・「運動会のためのダンス」創作活動	創作部員
生涯スポーツ実技研修会	年間	全県	・健康づくりエクササイズ ・パワーアップ体操V・ヨガ	会員 一般
第1回常任理事会	10/16(日)	水戸市立吉田小学校	令和4年度上半期事業報告	常任理事
第2回常任理事会	2/26(日)	水戸市立吉田小学校	令和4年度事業報告 令和5年度事業計画	常任理事

※ 新型コロナウイルスの感染状況のみて予定を変更する場合があります。

お知らせ

昨年度より「茨城県女子体育連盟」のホームページを作成しました。実技研修会等の情報が得られますので、ぜひ検索してみてください。



幼児の運動遊び実技研修会 (2019.8.21)

編集後記
前年度も、新型コロナウイルス感染防止のため、計画された事業がすべて中止となりました。そのような中、今でも必要とされている体力づくりを楽しく行える「パワーアップ体操」を中心に掲載しました。また、ご多用にもかかわらず、早く寄稿くださった先生方に感謝申し上げます。
編集部 平野・小田倉
松坂・丹野

会員募集
心もからだもリフレッシュ！
各研修やダンスの創作等と一緒にやってみませんか。研修会等の案内をしています。

事務局 小美玉市羽鳥2352-442 TEL 0299-46-0110
理事長 大地久美子