

ひとし発表された  
二〇〇五年度の結果  
は、十一歳の五十メートル走が、男子一  
メートルなどとつてあります。

20秒、女子9・95秒、女子8・95秒、  
20秒、ソフトボール投げが男子29・8メー  
トル、女子17・8メートルなどとつてあります。  
東京学芸大学でスポーツについて教え、東京学芸大付属世田谷小の校長でもある池田克紀先生は「この結果を自分の記録とくらべて、高い低いといふことにあまり意味がない」といいます。ひとりひとり体格がちがううえ、運動能力は全体のバランスが大事だからです。「重要なのは、長い期間でみた全体の変化」十一年の記録を二十年前とくらべると「表II、五十メートル走は男女とも0・2秒おそくなり、ボ

一ル投げは男子が4・2メートル、女子が2・7メートル短くなっています。一方で、身長や体重は男女ともに伸びています。九歳の立ち幅とびの記録は、男子が12・41センチ、女子が11・2センチ短くなっています。

	男 子	女 子	男 子	女 子
	85年度	05年度	85年度	05年度
1 身長 (センチメートル)	143.2	145.1	145.5	146.9
2 体重 (キログラム)	36.5	39.1	37.8	39.5
3 50メートル走 (秒)	8.75	8.95	9.00	9.20
4 ソフトボール投げ (メートル)	34.0	29.8	20.5	17.8
5 立ち幅とび (センチメートル)	158.53	146.12	147.30	136.10

\*11歳の平均値。ただし、立ち幅とびは9歳の平均。

毎日一万歩を歩くことからまいにちまんぱるまで、運動の能力の低下は、ふだんの生活に足などが原因でなる。しかし、さらに深刻なことになる」と、こうした問題が、大人の間で問題になつてきました。運動習慣をもあらわれていましにかかるのは、こうした結果をまねくがする」と池田先生。しかし、さらに気になった結果をまねく「体を動かす習慣の

「朝小スポーツ塾」でもおなじみ、体育の家庭教師派遣センター「スポーツティーチャー」「野村朋子さん」の話。遊び場が宅地にかわつたり、少子化の影響で近所に遊び友だちがいなかつたり。むかしの子どもは遊びを通じて運動能力や体力を身につけていましたが、いまはむずかしいようです。運動能力や体力の

「かしましょう。休み時間に校庭でドッジボールや鬼ごっこをしてみませんか。学年ももふえてきました。これは体が大きくなつても基本的な体力と「力をどき」についてきます。

なさ」です。運動不足などが原因でなる

います。「いま体を動かす習慣をつけないに始められる運動と歩くことをすめます。「人間は二本足で歩くことになります。歩数計で、自分がどれくらい歩いているか調べてみてはどうでしょうか。

池田先生は、気輕に歩くことは、歩くことを始めた問題になつてきました。運動の基本は、二本足で歩くことです。歩くことを始めると、こうした問題が、大人の間で問題になつてきます。たとえば、高学年になつても握力がたりなくてペットボトルのふたが開けられ

こにどう入れればいいのか」という運動の勘どころを身につけていないから。まずは一日に一度、かならず体を動かす。たとえば、高学年になつても握力がたりなくてペットボトルのふたが開けられ

た。たとえば、高学年になつても握力がたりなくてペットボトルのふたが開けられ

ることで、しだいに筋肉が発達し、反射的な動きや持久力が身についた運動をつづける