

高まれ！体力！

令和3年9月
狭山市体力向上研究委員会
広報 第2号

体力向上研究委員会から

私たち、体力向上研究委員会は、狭山市の子供たちの体力向上を目指すため、狭山市教育委員会から委嘱を受けて集まった教職員の組織です。「たくましく生きるための体力の育成」をテーマに研究しています。2学期が始まり、子供たちは、新型コロナウイルス感染症の影響で、様々なことが制限されている中でも、元気に活動しています。このような状況の中でも、子供たちの心身の健康のため、学校・家庭・地域が引き続き協力していけたらと思います。よろしくお願いします。

2020 とうきょう 東京オリンピック かつやく 活躍したオリンピック選手特集

“みらい 未来のオリンピック選手をめざそう！”

スポーツクライミング

のなかみほう 野中生萌 せんしゅ 選手

わんりょく 腕力はそれほど関係ないです。
うんていやのぼり棒が得意なら、
へいきんだい 平均台などでバランストレーニングを
するとよいです。
さかだ 逆立ちで体幹トレーニングもお
すすめです。



とざんす 登山好きなお父さんがきっかけ
でクライミングを始めました。
ちい 小さいときのクラシックバレエ
と器械体操でつちかった柔軟性を
活かしました。

バレーボール

いしかわゆうき 石川祐希 せんしゅ 選手

ふっきん 腹筋と体幹トレーニング大事です。
くうちゅう 空中バランス、レシーブの姿勢に
ひつよう 必要です。
からだ 体がゆがんでしまうので、足を組む
ことはやめていました。



とうじつ 糖質は白米が基本です。
たんぱく質は肉、豆腐
なっとう でバランス良くとり
ましょう。
きんにく 筋肉が増えることで、
ジャンプ力、耐久性、
しゅんびんせい 俊敏性が高まりました。

ふろあ お風呂上がりのストレッチ
は大事です。

まな パラリンピックスポーツについて学ぼう！

●〇クイズで学ぼうパラリンピック〇●

＜問題＞ パラリンピックの「パラ」とはどんな意味？

- ①まねる ②沿う ③楽しむ



＜答え＞ ②沿う

「パラ」とはギリシャ語で「沿う」「となりの」という意味があります。

＜問題＞ マラソンと車いすマラソンはどちらが速い？



＜答え＞ 車いすマラソン

世界記録 マラソン→2018年 エリウド・キプチョゲ選手 2時間1分39秒

車いすマラソン→1999年 ハイツ・フライ選手 1時間20分14秒

マラソンの速さは、時速20キロくらい 高学年の子が自転車の立ちこぎで必死にこぐのと同じくらいの速さ。車いすマラソンの速さは、時速30キロくらい ミニバイクと同じくらいの速さ。

＜問題＞ 視覚障害がある柔道選手は、試合中にどのように相手の場所を知るのかな？

- ①体にすずをつける ②あらかじめ、組んでから試合を始める
③声を出して自分の場所を相手に伝える



＜答え＞ ②あらかじめ、組んでから試合を始める

パラリンピックの柔道は、視覚に障害がある選手が対象となる。オリンピックの柔道とはほぼ同じ規則で競技を行うが、相手が見えない中で競技を始めるのは難しいため、両者が互いに組んでから試合が始まる。2人が離れた時は、試合開始の位置で組みなおすルールがある。常に組んだ状態で行うため、体力の消耗が激しい。試合は体重別に階級が決まるが、視覚障害の程度が異なる選手の対戦もある。

パラリンピック・パラスポーツとは・・・

〇一人ひとりの個性を尊重し、誰もがスポーツを楽しむことができるようにしている。

〇スポーツ、競うことの喜びや楽しみを味わえるように工夫されている。

〇その人に必要な工夫や支援をすることで、障害のあるなしにかかわらず、スポーツの楽しさが味わえ、自分の限界に挑戦でき、全力で競い合える。

〇やり方が違うのは、それぞれの障害が千差万別であり、一つのルールに統一するのはふさわしくないから。その人が自分に合っていると感じる方法で競技できるようなルールにすることで、それぞれがスポーツに参加し、限界に挑戦できるようになっている。

☆パラリンピックを象徴する言葉「失ったものを数えるな。残されたものを最大限に生かせ！」

