



反復横とび 軽やかなステップで、右に左に動く子どもたち。「もっと速く!」と手をたたきながら応援

| | |
|------------------|----------------------|
| 反復横とび (点/20秒) | 男子 41.61 女子 39.37 |
|------------------|----------------------|



50m走 子どもたちのスタートダッシュをサポート。大きなアクションで懸命に応援する武藤さんに応えようと、みんな全力疾走

| | |
|-------------|--------------------|
| 50m走 (秒) | 男子 9.38 女子 9.63 |
|-------------|--------------------|

※各種目の数値は、小学校5年生を対象とした平成26年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査(文部科学省)の全国平均値です。

ソフトボール投げ 投げ方を指導した武藤さん。「遠くまで飛ばうように」と見守っています

| | |
|-----------------|----------------------|
| ソフトボール投げ (m) | 男子 22.89 女子 13.89 |
|-----------------|----------------------|

スポーツで生まれる笑顔の輪
最初は、武藤さんの迫力に圧倒されていた子どもたちも、一緒に体を動かすうちに笑顔もこぼれるように。最後はすっかり打ち解けて、「普段は運動が苦手だけど、今日はすごく楽しかった」「武藤さんの応援のおかげで、学校でやったときより良い記録が出たよ」と、興奮気味に話します。そんな子どもたちに



立ち幅とび 「こうやって、手を勢よく振って跳ぶんだよ」と身ぶり手ぶりを交えながら、遠くに跳ぶコツを伝授

| | |
|---------------|------------------------|
| 立ち幅とび (cm) | 男子 151.71 女子 144.79 |
|---------------|------------------------|

武藤さんの熱血応援で子どもたちもパワーアップ!



矢澤さんも笑顔で応援



上体起こし スタートの笛に合わせて、子どもたちの体がリズムカルに上下に。「ガンバレもう1回」武藤さんの言葉に、力を振り絞ります。武藤さんも挑戦

| | |
|------------------|----------------------|
| 上体起こし (回/30秒) | 男子 19.56 女子 18.26 |
|------------------|----------------------|



握力 「せーの」の掛け声と一緒に握力計を握る。武藤さんの数値をのぞきこんでいた子どもたちから、「うわーっ」「すごい」と歓声が。それにつられて男の子の数値も、普段よりアップ

| | |
|------------|----------------------|
| 握力 (kg) | 男子 16.55 女子 16.09 |
|------------|----------------------|

スポーツの秋 健康な生活をおくるために

県では、「やまなしスポーツ推進プログラム」を策定し、県民一人一人のライフステージに応じた健康の保持増進や競技スポーツの推進に努めています。

子どもの体力向上を目指して

幼少期から体力や運動の基礎を培うことは大切です。そこで今回は、山梨県出身のプロレスラー 武藤敬司さんに、地元の小生と一緒に新体力テストを体験してもらい、スポーツの楽しさを自らの経験を交えて話していただきました。

体を動かす大切さを伝えたい

富士吉田市にある富士北麓公園を訪れた武藤さん。県スポーツ健康課 矢澤満美指導主事の指導の下、地元の小生と一緒に、新体力テストに挑戦しました。

「文部科学省が実施しているこの調査は、全国の子どもの体力を把握・分析し学校や地域、家庭での体育・健康に関する指導などに役立てられています。」「ちなみに、山梨の子どもたちは、全国から見てどんな状況ですか?」と武藤さん。「種目にもよりますが、残念ながら全国平均を下回っているものが多いですね」との矢澤さんの答えに、「意外だなあ。山梨

は豊かな自然に囲まれていて、僕らは外で遊んで体を鍛えるのが当たり前だったから、山梨の子どもは元気で体力もあるかと思っただけだなあ」と、がっかりした様子です。

「県では、子どもたちの体力向上のために、公立の小・中・高等学校全学年で山梨県新体力テスト健康実態調査を実施しています。これは、子どもたちが自身の体力を知り、体力向上のための目標を自分で立て、達成する喜びを実感できるように行っています。また、遊びを通して体力や運動の基礎を培っていく場をつくったり、生涯にわたってスポーツに親しむ習慣を身に付けていくことも考えています」。矢澤さんの言葉に、「そ

うだよ。体を動かすことが楽しいと思えば、スポーツへの興味も自然と湧いてくるからね」と、子どもたちの方に顔を向けると「山梨の子どもたちにエールを送りたくなってきたなあ。さあ今日は、学校でやったときよりも良い記録を出すぞ。がんばろう!」と、大きな声で呼び掛けました。



子どもたちを取り巻く環境が変化する中、食の乱れや不規則な生活など、健康面への不安が大きな社会問題になっています。「家庭だけで教えることが難しくなっているのでは」との声もあり、学校での指導＝食育が求められるようになってきました。

自分たちで作った野菜でサラダパーティーをしたの。おいしかった。嫌だったミニトマトも食べられたよ。

北小の給食はいろんな味が楽しめておいしいよ！



野菜大好き。おかわりするよ！

お魚が好きだから「和食の日」が楽しみなの。

甲州市では、毎月19日を「和食の日」と定め旬の魚をメインにした和食の献立を提供。この日は、いわしのかば焼き、きゅうりの浅漬け、かぼちゃの味噌汁、冷凍みかん、牛乳



子どもたちのミニトマト栽培日記

塩山北小学校では、「自産自消」を掲げ、「自分で作って、自分で食べる」取り組みを行っています。地域の農家の方々の指導の下、全校児童が野菜作りを体験。自分たちで収穫物を料理して食べる機会をつくり、食への関心を高めることを目指しています。

また、食育には、家庭との連携も欠かせません。家庭での食に関するアンケートを行った結果、栄養バランスが取れた献立が少ないなど、課題も見えてきました。結果は、PTA便りでお知らせし、今後の取り組みに生かしていきます。

食育には、「自分の食生活を、自分で考えられるようになってほしい」との願いが込められています。食への意識が児童一人一人に根付き、家庭へ、そして地域へと広がってくれたらと期待しています。



甲州市立塩山北小学校 栄養教諭 佐藤 麻美さん

スポーツを楽しむためには、健やかな体の育成が重要です。県では、学校・家庭・地域が連携を図りながら、スポーツ活動を支える健康教育を推進しており、栄養教諭や養護教諭が中心となって活躍しています。

健やかな体をつくるために

自分の健康は自分でつくる子どもを育てたい



「強い体をつくるためには、運動と食事と休息のバランスが大事。みんなも、家の中でゲームばかりしてないで、外で元気に遊ぶこと。それから肉、魚、野菜を好き嫌いなく食べる。夜は早く寝てしっかり休息を取ること。わかったかい！」と、優しくいまなぎで話す武藤さん。「はい！」と、子どもたちの元気な返事が富士山にこだまして、笑顔の輪が広がりました。

やまなし大使／プロレスラー 武藤敬司さん Keiji Muto

1962年12月23日生まれ。富士吉田市出身。生まれた時から体格が良く、運動神経も抜群で、中学・高校と柔道を続け、富士河口湖高校時代には3年連続、国体出場を果たす。東北柔道専門学校(現・学校法人東北柔専 仙台接骨医療専門学校)を経てプロレス界へ。長らく頂点に君臨し続け、今も現役プロレスラーとしてリングに上がる一方、俳優・タレントとして映画やテレビに出演するなど幅広く活躍している。



日々の遊びの中で培われる筋力や体力は、一生の財産。良き指導者のもとでもっとスポーツを楽しもうぜ！

僕が小学生だったころは、冬場は田んぼの干しわらをクッション代わりにバク転をしていたし、校庭にあった登り棒やうんていで、よく競争もしたよね。そういう日々の遊びの中で自然に筋力が鍛えられ、体力が培われていったんだろうし、それがその後の柔道につながり、この歳まで現役でプロレスラーを続けていられる体の基礎をつくってくれたんだと思う。

今の小学生はあまり外で遊ばないみたいだけれど、今日一緒に運動してみても、今の子どもにとっても体を動かすことは楽しいんだなと感じたよ。みんな、笑顔になって、僕も楽しかった。

山梨には素晴らしい環境があるんだし、高校の強歩大会のような体を鍛える文化もある。僕がプロレスを始めたころは、練習中に水を飲んではいけないとか、ヒンスースクワットを2000回続けるなど、不合理な指導がまかり通っていた。でも、今はスポーツ科学の発達で合理的な練習環境が整い、指導者の質も上がっているから、子どもたちには、将来の健康な生活のためにもスポーツをもっと楽しんでほしいね。

トップアスリートとふれあおう！ ボールゲームフェスタ！ わいわいステージ in 山梨

日時 11月28日(土) 午前9時30分～午後4時30分
場所 小瀬スポーツ公園(甲州市)
■第1部 「ボールで遊ぼう」 年長～小学校2年生対象
■第2部 「ボールゲームフェスタ」 小学校3～6年生対象
【問い合わせ先】 スポーツ健康課 TEL 055-223-1783 FAX 055-223-1786



動画で見よう！ 武藤さんと小学生の体力テスト

①スマートフォンまたはタブレットに「Laya」のARアプリをダウンロード(無料)②アプリを起動③右の写真にかざした後、画面をタップすると動画が再生されます。





想像以上に楽しかったです

上田 千幸さん

体育教師を目指しています。普段は競技スポーツをしています。『スポーツ鬼ごっこ』は気軽に参加できることが魅力です。ルールは単純ですが、チームが協力しないと勝てない難しさもあり、とても面白いです。



今の僕にとってとても良い運動

渡邊 裕太さん

消防士をしているので、仕事のトレーニングにもなるし、チームで戦略を考え、協力しながら、守ったり攻めたりする『スポーツ鬼ごっこ』は、ほかにはない楽しさを感じています。特に宝を取れたときはスカッとしますよ。



ドラゴンパーク(甲斐市)で行われた「やほたいぬカップ」。試合後は、みんなで鬼のポーズ!

やまなし総合型クラブフェスタ

総合型地域スポーツクラブが指導している種目が体験できます。

日時 11月3日(火・祝) 午後1時~
場所 小瀬スポーツ公園武道館(甲府市)

体験できる種目
トランポリン、ラージボール卓球
ノルディック・ウォーキング、ヨガ など

【問い合わせ先】山梨県広域スポーツセンター
TEL 055-243-3164 FAX 055-243-8599

やまなしオリンピック観光フォーラム

日時 11月11日(水) 午後5時30分~
場所 山梨学院大学メモリアルホール(甲府市)

■基調講演
講師:萩原智子(日本水泳連盟理事)
テーマ:オリンピックの楽しみ方
■パネルディスカッション
テーマ:オリンピック開催における地域のおもてなし

【問い合わせ先】観光振興課
TEL 055-223-1573 FAX 055-223-1558

地域で仲間とスポーツする楽しさを

甲斐市を拠点に活動している「アストれ」では、子どもから大人までが一緒に楽しめる『スポーツ鬼ごっこ』が人気。2つのチームに分かれ、互いの陣地内にある宝を奪い合うゲームです。子どもたちのトレーニングの環として取り入れていたのですが、1年ほど前から中学

住民が主体となり、自ら運営・管理する「総合型地域スポーツクラブ」では、幅広い年代の方が、自身のレベルに応じたスポーツを楽しんでいます。県では、このようなスポーツクラブをはじめとした地域スポーツの環境整備をサポートしています。

スポーツを通して広がる地域の輪



アストれ総合型クラブ代表
花輪 和志さん

生以上を対象にした「大人の鬼ごっこ部」を始めたところ、毎回40人ほどが集まるようになりました。チーム内にはさまざまな役割があり、運動能力に関係なく誰もが活躍することができるので、年齢、性別にかかわらず気軽に参加できます。また、甲斐市後援により「第1回やはたいぬカップ」を開催することもでき、地域でも親しまれてきています。

今回で4回目の参加です。公式大会とは違い、気軽にプレーできるのがいいですね。この機会に僕らの活動を知ってもらおうとで車いすバスケットに参加したい人が出てきてくれたら、とてもうれしいです。
(車いすバスケットのチーム)



部活動を引退し体を動かす機会も減ったので、みんなで参加しました。大人のチームとの対戦ではパワーの違いを実感し、悔しい思いもりましたが、久しぶりのバスケットはやっぱり楽しいです。
(北杜高校バスケット部の3年生)

体育協会主催のイベントはこちらから!



やまなし 体協 検索

「ヤングスポーツフェスティバル3オン3大会」は海の日小瀬スポーツ公園で開催されていて、今年で22回目を迎えました。3人1組と少ない人数でできること、試合時間も短いことから、気軽にチャレンジできるスポーツです。今回は約50チームの参加がありました。にぎやかな音楽が流れる会場は、まるでお祭りのような雰囲気となり、参加者同士の交流も盛んでした。県体育協会では、このように、さまざまな年代の方に、楽しみながらスポーツができる機会を提供していきたいと考えています。皆さん、ぜひ、参加してください。

競技とは違いフレンドリーを基調にした「3オン3」



(公財)山梨県体育協会
中村 正仁さん

運動したいという気持ちがあっても、なかなか一歩が踏み出せない。そうした方にもスポーツを楽しんでもらおうと、勝ち負けにこだわらず楽しめる、さまざまなスポーツイベントを開催しています。

競技力向上を目指して

県では、県民に夢や希望を与えてくれるトップアスリートの育成と、ラグビーワールドカップや東京オリンピック・パラリンピックの事前合宿などの招致に全力で取り組んでいます。

トップアスリートを育成する環境づくり

スポーツは、競技する選手だけでなく、見る人にも感動を与え、明日からも頑張ろうという気持ちにさせてくれます。



スポーツ健康課
梶原 宏之 体育主事

県では、県民の皆さんに明日への活力を与えてくれるトップアスリートの輩出に力を入れています。各競技団体と連携した優秀選手・チームの強化、指導者の育成と貫指導体制の確立に向けた取り組み、次世代アスリートを発掘するためのスポーツイベントの開催など、多岐にわたる事業を展開しています。そして、育成をサポートしたアスリートが、将来、地元で指導者として地域スポーツに貢献できる環境を創出していけるよう取り組んでいます。

また、2019年にラグビーワールドカップが全国各地で、2020年には東京オリンピック・パラリンピックが首都圏で開催されます。経済効果はもとより、スポーツ振興にも多大な貢献が期待されることから、県では事前合宿の誘致を目指し、市町村と連携しながら、積極的な招致活動を進めています。すでに複数国からオファーがあり、視察団も訪れています。ラグビーワールドカップの場合、出場国20カ国に対し、60以上の自治体が招致に乗り出しています。首都圏に隣接しながらも自然環境が豊かな山梨の良さをアピールし、私自身がワールドカップ出場得たノウハウも活用しながら、県民の皆さんに良い報告をしたいと思っています。



梶原さんが日本代表として出場した、1995年に南アフリカで開催されたラグビーワールドカップ。ウェールズ戦(右)、アイルランド戦(下)

