

# 体力・運動能力向上センター便り

宮城県教育委員会  
体力・運動能力向上センター  
10月17日 第8号

## Web 運動広場、元気アップエクササイズの ページを更新しました



山々の木々が少しずつ色付き始め、朝晩の冷え込みから、本格的な秋を感じるようになりました。各学校におかれましては、寒くなるこれからの時期の体力づくりに向け、マラソンや縄跳びなどの取組を始めているところもあるのではないかと思います。児童生徒の健康・体力づくりに日々取り組んでいただき、ありがとうございます。

さて、今回は、保健体育安全課の学校体育班ホームページ「体力・運動能力向上センター」のページ更新についてお知らせします。

### 【更新箇所】

#### Web 運動広場のページ

##### 1 長なわ8の字跳びの実践紹介として動画を掲載

栗原市立鶯沢小学校の昨年度の2年生（後期大会優勝）の長なわ8の字跳びの動画を掲載しました。今年度も間もなく後期大会が始まりますので、取組の参考にさせていただければと思います。掲載を快く承諾していただき、ありがとうございました。

#### Web運動広場・元気アップエクササイズのページ

##### ○Web運動広場

・[長なわ8の字跳びの実践紹介](#)

##### ○元気アップエクササイズ

・[動画の再生](#) ・[動画のダウンロード](#)  
・[音楽のダウンロード](#) ・[それぞれの動き](#) ・[図解](#)

##### ○[学校体育トップページへ](#)



#### | Web運動広場



[\(外部サイトへリンク\)](#)

アイコンをクリックすると  
すぐに再生されます。

- [長なわ8の字跳びの実践紹介](#) (アイコンをクリック)

・ [令和5年度 鶯沢小学校2年生の取組の様子](#) (令和5年度後期大会優勝)



## 2 元気アップエクササイズ動画・それぞれの動きがすぐに再生可能に！

これまで再生にはダウンロードが必要だった元気アップエクササイズを、クリックですぐに再生する形に変更しました。動画や音楽をダウンロードする場合は、ダウンロードに進んでください。タブレットやスマートフォン等でも再生可能ですので、室内での運動や家庭での運動機会に御活用いただければと思います。

### Web運動広場・元気アップエクササイズのページ

#### ○Web運動広場

・ [長なわ8の字跳びの実践紹介](#)

#### ○元気アップエクササイズ

・ [動画の再生](#) ・ [動画のダウンロード](#)  
 ・ [音楽のダウンロード](#) ・ [それぞれの動き](#) ・ [図解](#)

#### ○学校体育トップページへ



#### - 動画の再生 (アイコンをクリック)

- ・ フルバージョン (約4分26秒) (mp4 ファイル)
- ・ ショートプログラム A (約2分26秒) (mp4 ファイル) No.1~9 No.19~23 <14の動き>
- ・ ショートプログラム B (約3分7秒) (mp4 ファイル) No.1~2 No.10~23 <16の動き>

アイコンをクリックするとすぐに再生されます。

アイコンにカーソルを合わせてクリックすると映像ファイルが再生されます。

#### - それぞれの動きを見る

下の各画像をクリックすると、それぞれの動きを個別に見ることができます。(mp4 ファイル)



画像をクリックするとすぐに再生されます。

## 【Web 運動広場後期大会開催中！！】

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p><b>Web Rope Jumping</b><br/>なわとび大会</p> <p>●参加対象<br/>県内全小中学校の児童</p> <p>●実施期間<br/>【前期大会】<br/>令和6年9月4日(土)から<br/>令和6年11月22日(金)まで<br/>【後期大会】<br/>令和6年11月29日(月)から<br/>令和7年2月14日(金)まで</p> <p>●ルール及び実施方法<br/>(1) ルール<br/>①実施距離中に3回以上の距離の記録を記録する。<br/>②参加者は、区別に依らない。<br/>(2) 実施方法等<br/>【個人戦】<br/>①個人の1回1記録を記録し、累計する。<br/>②1回1記録の記録を記録し、累計する。<br/>【学年戦】<br/>①学年全体の1回1記録を記録し、累計する。<br/>②学年全体の1回1記録を記録し、累計する。<br/>③学年全体の1回1記録を記録し、累計する。<br/>④学年全体の1回1記録を記録し、累計する。<br/>⑤学年全体の1回1記録を記録し、累計する。</p> <p>●お問い合わせ先<br/>存続体育安全課 学校体育班<br/>☎ 022-211-3667<br/>✉ tokendsp@pref.miyagi.jp</p> | <p><b>令和6年度 Webマラソン大会</b></p> <p>●参加対象<br/>県内全小中学校の児童</p> <p>●実施期間<br/>【前期大会】<br/>令和6年5月20日から<br/>令和6年6月28日まで<br/>【後期大会】<br/>令和6年9月2日から<br/>令和7年2月14日まで</p> <p>●お問い合わせ先<br/>存続体育安全課 学校体育班<br/>☎ 022-211-3667<br/>✉ tokendsp@pref.miyagi.jp</p> | <p><b>Web運動広場マッスル大会</b></p> <p>●開催期間<br/>令和6年6月3日~<br/>令和7年1月31日</p> <p>●対象<br/>県内全小中学校の生徒</p> <p>●お問い合わせ先<br/>存続体育安全課 学校体育班<br/>☎ 022-211-3667<br/>✉ tokendsp@pref.miyagi.jp</p> |
|---|--|---|

現在、短なわ跳び、マラソン、マッスルの各大会が開催中です。11月からは長縄跳び大会も始まりです。多くの学校の参加をお待ちしています！