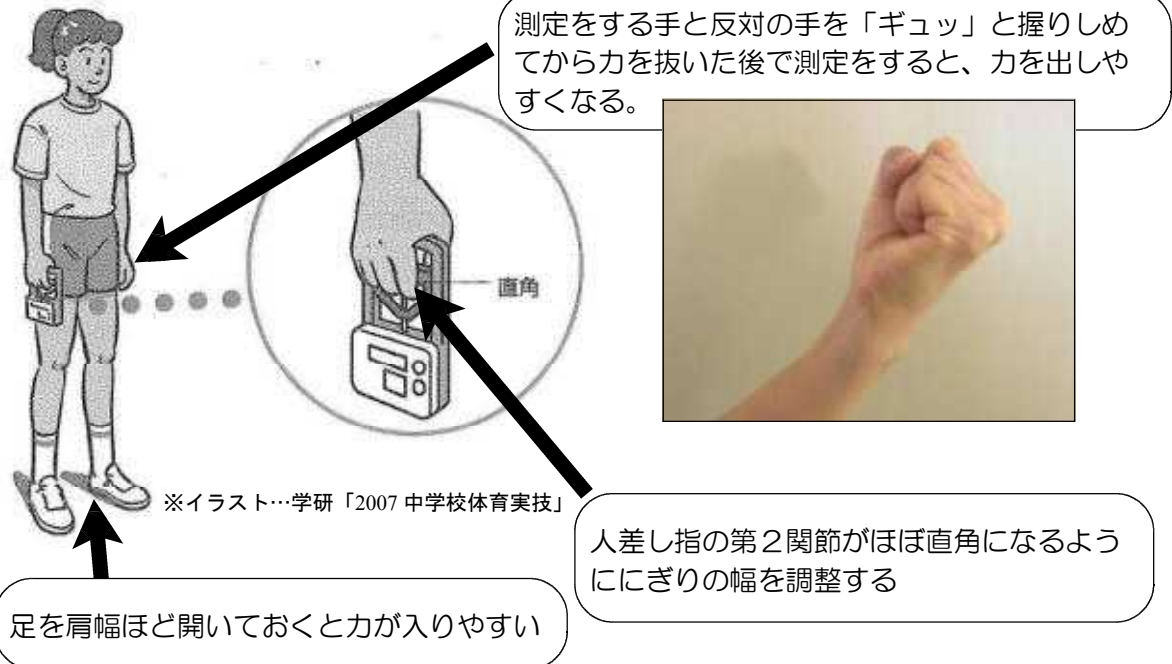


握 力

握力の測定をととして全身の筋力の状況を知ることができます。
握力は、物を持ったりつかんだり、ボールを投げたりする運動種目の技能向上に必要となります。

★握力測定のポイント



- 自分の力を一気に集中させて動いたり、自分の体を腕で支えたりした経験の少ない子どもは、自分の力を全て出し切れないことがあります。特に低学年の子どもには、「せ～の、ギュ～ッ」等の声をかけさせると、自分の力を出し切る感覚を味わわせることができます。
- ※ 筋力の習得には、様々な運動をしっかりと行わせるとともに、日常生活に目を向けてみることも効果的です。例えば、学校生活の中の下のような活動を実践に行わせることも筋力の習得につながります。



★体育科・保健体育科学習との関連

- ◇体づくり運動（体を移動する運動遊び 力試しの運動 等）
- ◇器械運動（固定施設を使った運動遊び 鉄棒運動）
- ◇ボール運動・球技（ボールを投げる動きがある種目）
- ◇武道（柔道 剣道）