

ご あ い さ つ

松山市小学校体育連盟会長 山本 智啓

新緑まぶしい好季節となりました。昨年度に引き続き、松山市小学校体育連盟会長を拝命しました松山市立椿小学校 山本智啓です。どうぞよろしくお願いいたします。先生方におかれましては、日頃より小体連活動にご理解をいただき、子どもたちの心身の健やかな成長や愛顔ひろげる体育学習の充実にご尽力いただいておりますこと、この場を借りて厚く御礼申し上げます。

さて、令和7年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査からは、小5男女とも昨年度の数値より向上しているものの、小5男子は全国平均を下回っているということが結果となって表れました。今回の結果を踏まえ、愛媛県では「第3期愛媛県子どもの体力・運動能力向上推進3か年計画」に基づき、以下の項目の割合が全国平均以上になることを目指しています。

「運動やスポーツは好き・やや好き」「体育の授業は楽しい・やや楽しい」「体育の授業でできたり分かたりする」「毎日朝食を食べる」です。松山市小学校体育連盟としましてもこれらの数値の向上に少しでも貢献できるよう取り組んでまいります。

また、長年の歴史を積み重ねてきた松山市小学校総合体育大会ですが、令和9年度より「すもうの部」と「水泳の部」を実施しないこととなりました。まずは、今年度に行われる最後の大会を精一杯行い、よい締めくくりになるよう努めてまいります。加えて、来年以降も松山の子どもの体力が維持できるような手立てを、今年度一年間かけて検討していきたいと思っています。よろしくお願いいたします。

松山市小学校体育連盟は、松山市の子どもの心身の健全な成長と愛顔のために令和8年度も精一杯取り組んでまいります。松山市教育委員会や関係機関の皆様のご指導、市内各小学校の先生方のご理解、ご支援を賜りますことをお願い申し上げ、ごあいさつとさせていただきます。

令和8年度 専門部長

専門部	名 前	学校
すもう	小倉 盛嘉	椿
水 泳	高橋 元気	さくら
陸 上	飯野 湧貴	宮前
研 究	河野 臣紀	東雲
調査広報 体力向上	梶野 裕太	久米

※ 連盟役員については裏面をご覧ください。



新体力テストの実施について

昨年度に引き続き、2年生以上には、昨年度の記録を上回る（またはタイ記録）ことができれば、「パーフェクト自己新記録賞」を渡します。

えひめ子どもスポーツITスタジアム

松山の子どもの体力づくりを図るため、今年度も「えひめ子どもスポーツITスタジアム」への積極的な参加をよろしくお願いいたします。

松山市小学校総合体育大会（すもうの部）

6月8日（月）に「松山市小学校総合体育大会（すもうの部）」を開催します。会場は、愛媛県総合運動公園相撲場にて行います。〔予備日：6月12日（金）〕

令和 8 年度 松山市小学校体育連盟役員

役 職 名	氏 名	勤 務 校
会 長	山 本 智 啓	椿
副 会 長	熊 広 明 山 本 茂 大 砂 直 樹	小 野 生 石 さくら
顧 問	村上庄次郎 渡部 修治 宮内 正芳 大内 博久 森 晴光 丸山 雄司 宮田 武史 田中 和紀 垂水 葉子 片上 公典 平松 恭助 芝田 眞次 乗松 秀樹 松本 賢司 中川 祐二	
監 事	谷 川 大 介 大 西 崇 悟 三 上 義 成	生 石 潮 見 八 坂
参 与	武 中 晴 紀	北 条
理 事 長	渡 邊 尚 仁	桑 原
副 理 事 長	安 永 弦 生 芝 竜 哉	さくら 河 野
事 務 局 長	石 崎 巧 馬	宮 前
事 務 局 次 長	岡 田 聖 大 森 菜月美	福 音 北久米

令和 8 年度 松山市小学校体育連盟活動行事

月	日	曜	内 容	場 所
6	8	月	松山市小学校総合体育大会(第 38 回すもうの部) 〔予備日 6 月 12 日 (金)〕	愛媛県総合運動公園 相撲場
7	22	水	松山市小学校総合体育大会 (第 65 回水泳の部)	アクアパレットまつやま
7	28	火	松山市小学校体育実技研修会	愛媛県武道館
8	4	火	陸上運動種目別指導者講習会 陸上審判講習会	ニンジニアスタジアム
10	20	火	松山市小学校総合体育大会 (第 80 回陸上の部) 〔予備日 10 月 22 日 (木)〕	ニンジニアスタジアム
11	9	月	第 39 回愛媛県小学校陸上運動記録会 〔予備日 11 月 10 日 (火)〕	ニンジニアスタジアム
1	27	水	第 37 回松山市小学校体育研究発表大会	松山市教育研修センター

PE ニュース

すもう実技者講習会の内容

松山市小学校体育連盟
調査広報・体力向上専門部

1 基本練習

① すり足：1本×5～10セット

- (1) 足を開き、足の親指を外に向け、腰を落とす。
 - (2) 脇を絞め、手のひらを上に向ける。
 - (3) 体を上下させず、足だけを動かす。
- ☆ すり足を習得することで、土俵際に追い込まれた際、踏みとどまることができる。
- ☆ 体が安定するため、1番強い姿勢となる。



② 四股：30回×5セット

- (1) すり足の姿勢をとる。
 - (2) 片足に体重を掛け、反対の足を伸ばしながら上げる。
 - (3) 足を下ろすと同時に腰を落とす。
- ☆ 四股を踏むことで、足腰を鍛えることができる。
- ☆ 股関節周りの柔軟性を高めることができる。



③ 腰割り：30回×5セット

(1) 基本の姿勢をとり、体を起こしたまま腰を落とす。

☆ 股関節周りの柔軟性や筋力を高めることができる。



2 取組の流れ

- ① 得俵の外に立つ。
- ② 行事の呼名に返事をし、蛇の目を踏まないように中に入る。
- ③ 「礼」の合図で礼をし、中央に歩み寄る。
- ④ 「蹲踞」の合図で蹲踞をする。
- ⑤ 「構えて」の合図で立ち上がって足を開く。
- ⑥ 「両手を同時に着いて」の合図で両手を着き、構える。
- ⑦ 「引きますよ、はっきよい」の合図で取組を始める。



今年度も、松山市小学校体育連盟が開催する各実技研や研修会での学びの一部を紹介させていただきます。

是非、各校で回覧していただき、少しでも子どもたちの体力向上の一助になればと思います。

これからもご協力をよろしくお願い致します。