

三小だより

12月号

心身ともにたくましい子どもを育てたい

校長 藤本 賀津雄

今年度の新体力テストによると、本校も含めて市内の小学校では、全体的に全国に比べて体力が低いという結果が出ました。種目によっては全国よりも高いものもありますが、おもに握力、反復横跳び、50メートル走、ソフトボール投げなどで低い結果となっています。また、体力の個人差も大きく出ています。

体力低下の原因として考えられるのは、子どもたちの生活スタイルによるところが大きいと思われます。サッカーや少年野球などのスポーツをしている子どもたちに比べ、何もスポーツをしていない子どもたちは、テレビを見たり、ゲームをしたりして過ごすことが多く、昔の子どもたちのように鬼ごっこや缶けりなど、近所の空き地や公園などで走り回って群れて遊ぶこともほとんどないようです。つまり、運動をする子としない子の差が広がってきているのです。よく「健全なる精神は健全なる身体に宿る」といわれますが、健全な身体があつてこそ心も健全になると思います。

学校では、体育の時間にボール運動や器械運動などさまざまな運動を体験したり、みんな遊びの時間などで群れて遊ぶ経験をしたりしています。また、本校独自の取り組みとして、ジャンプアップチャレンジを年間5回設定して、学級ごとに3分間の縄跳びの回数を競い合っています。5月には6-2が235回、7月には3-1が204回、9月には6-1が240回、そして、11月には4-1が262回跳んでトップ賞になりました。毎回運動場で大歓声が上がります。次回は2月に予定しているので、ぜひ頑張ってお練習してほしいと思います。さらに、縄跳び月間や鉄棒月間の設定、水泳大会やマラソン大会の実施等々、学校では運動する機会を意図的・計画的に作り出しています。これらの学校での運動がきっかけとなって、日常的に家庭や地域でも運動するようになってくれたらいいなと願っています。

今学校では、定期的に朝の時間を利用して駆け足を行っています。これから寒さも一段と厳しくなってきます。寒いので外に出ることが億劫になる季節ですが、どの子も寒さに負けず、元気に過ごしてほしいと思っています。ご家庭におかれましても、子どもと一緒に親子でジョギングや縄跳び、キャッチボールなどに挑戦するのもいいことだと思います。運動の楽しさを知り、子どもたちの生活スタイルが無理なく自然に運動に親しめるようになれば、いつの間にか体力も向上してくると思います。

