

さいたま市立泰平小学校



# 学校だより

児童数：689名（男：343名、女：346名）

第442号 平成28年10月27日 発行

〒331-0801 さいたま市北区今羽町628

TEL 048-651-5637

FAX 048-651-4831

・ホームページ <http://taihei-e.saitama-city.ed.jp/>・Eメール [taihei-e@saitama-city.ed.jp](mailto:taihei-e@saitama-city.ed.jp)

学校教育目標 ◎かしこく ◎なかよく ◎たくましく ◎心ゆたかに



体をきたえる・・・体力をつける

校長 玉川 徹



放課後の校庭では持久走・駅伝課外が始まり、子どもたちの頑張る姿が見られます。5・6年生が、「自己の記録に挑戦したり、友だちと競争したりすることの楽しさに触れたりする」「最後まで自己の最善を尽くす態度を育てる」「基礎技能、体力の向上を図る」等のねらいのもと取り組んでいます。体力アップコース、アスリートコースに分かれそれぞれのコースで目標に向け力いっぱい歯を食いしばって走っています。力いっぱい一生懸命走る子どもたちを見ると感心させられるし、がんばっている子どもたちの顔はかっこいいなあとも思います。

「体育の授業」においても「体づくり」として、長い距離を走ることや同じペースで時間内を走りきることなどを取り入れています。「長い休み時間や放課後、なかなか外に行かない子どもに体力をつける」ことも考えながら授業を行っていくことも必要であると思っています。体育の授業では、できるだけ体を動かしたいものです。

さて、体力がなぜ必要か？人が生きていく上で、「体(健康)が一番」「体が資本」ということは大人が一番分かっているのではないのでしょうか。学力にも関係してきます。最後の頑張りがきくのは「体力」ではないのでしょうか。「もう一歩のがんばり」、「もうひと息」ができるのは「体力」がないとできない場合があるからです。

体のバランスをよくするというのも考えていかなければなりません。いわゆる「調整力」です。いろいろな運動をすることで、筋肉のバランスや、体自体のバランス、筋力をつけていくのです。体育における運動は多くの感覚をつかんでいく大切なものです。1年生の授業には「学校の遊具で遊ぶ」という学習があります。これは、「高さ感覚」「逆さ感覚」「空中感覚」「回転感覚」「バランス(平衡感覚)」などの基礎感覚、調整力をつけていくものなのです。

体力をつけるには後二つ大切なことがあります。

一つは「食事」です。これもバランスよくということは言うまでもありません。特に「朝食」は「必ず食べる」ことが成長には大切であると言われています。給食は栄養バランスをよく考えて献立されています。

もう一つは「よく寝ること」です。寝ているときに「成長ホルモン」が出ます。「早く寝られない」という子もいるようです。理由を考えると「一日の過ごし方(特に運動量)、食べ物」に関係することが多いと言われます。

ごくごく平凡なことですが、体は毎日の過ごし方に大きく影響されるのです。



「生きる力」とよく言われますが、「体力をつける」ことは「生きる力」に直接つながります。

「スポーツの秋」とも言われます。運動がしやすい季節です。短縄をもって休み時間を過ごす子も増えてきました。私も、子どもたちと一緒にやろうかなと思っています。寒い冬を迎えます。風邪をひかず毎日学校に通える体力をつけていくのもこの時期です。

学校では、計画的に体育の授業や体育的行事を行っていきます。ご家庭でも「体をきたえる」「体力をつける」ことを少しでも考えながら生活できるといいですね。