



学校だより

佐渡市立両津吉井小学校

令和5年2月1日

<2月号>



ホームページ
QRコード

運動のすすめ

校長 後藤 修治

2月に入り、今年度も残すところあと2カ月となってきました。まだまだ寒い日が続きますが、子どもたちは、寒さに負けず、なわとび大会に向けて練習に取り組むなどががんばっています。7日(火)は、「チャレンジなわとび2023」が行われます。今年度は、クラス単位で行う長縄(八の字連続)跳びの様子を参観いただきます。各クラスで目標を決め、目標に向かって励まし合い、協力し合って練習してきた成果をご覧いただければと思います。長縄跳びのチャレンジを通して、どの学級もチーム力、学級力が高まってきていると思います。

短縄については、個人でチャレンジしたい技を決めて休み時間等に練習し、計測は体育の時間に行います。短縄は、特に冬の運動として適していると言われていています。(広い)場所を必要とせず、道具も短縄だけで済み、いろいろな技があって能力に応じて目標を立てやすいことがその理由とされています。

さて、12月にスポーツ庁が小中学生を対象とした体力調査の結果を公表しました。この体力調査は、全国の小学校5年生と中学校2年生を対象に毎年実施しているものです。日本の子どもの体力低下は、ながらく課題となってきましたが、学校等における体力向上の取組の成果もあり、緩やかに向上の傾向も見られました。また、新潟県は全国に比べると体力が高い結果となっています。しかし、ここ数年は新型コロナウイルス感染症の影響で運動する機会が制限されたためか、全国的に低下傾向にあります。今回の調査でも低下していることが分かりました。

全国規模の調査の対象は小5、中2ですが、新潟県では独自に全学年を対象とした新潟県体力テストを実施しています。当校においても、1学期に全学年で8種目(握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、20mシャトルラン、50m走、立ち幅跳び、ボール投げ)実施しました。結果を県平均と比べると、50m走(スピード)や反復横跳び(敏しょう性)は、県平均より高く、上体起こし(筋持久力)は県平均より低いことが分かりました。課題となったところは、体育の授業等で高められるよう活動を工夫していきたいと思っています。

昨年度広く読まれた本の一つに「運動脳」(アンデシュ・ハンセン著)があります。前作の「スマホ脳」に続くもので、運動による脳内に及ぼす好ましい影響について、研究や調査を基に紹介しています。「運動脳」によると、心拍数が上がる運動を数分間程度行うことで、脳に影響を及ぼし、集中力、記憶力が高まりストレスへの耐性も増すというのです。

ランニングやウォーキングなどの他、縄跳びやボール運動でも効果が表れるそうです。そして、週3回以上、20分程度行うと効果が大きいそうです。

新型コロナウイルス感染症により運動の機会が減り、寒くて室内で過ごす時間が多いこの時季だからこそ、学校で子どもたちが体を動かすことの意義や大切さに目を向けていきたいと考えています。そして、体を動かす機会をしっかりと確保していきたいと思っています。