東小だより

＊一人ひとりが輝く学校＊

大阪狭山市立東小学校　　Ｎｏ．３２２
平成２９年５月３１日
TEL　072－365-0044　FAX 072-365-0045
Mail:higashies@osakasayama.ed.jp
HP:http//higashi-es.osakasayama.ed.jp/

体力づくりとおもいやり

校　長　鈴木　康子

緑鮮やかな季節になってきました。木々の梢が隠れるほどに葉の緑が色濃くなり、季節の移ろいを感じています。運動場では、５０メートル走のタイムを測定したり、ソフトボール投げのラインが引かれていたり、２０メートルを何度も往復するシャトルランの音が流れていたりして、全学年が体力測定を実施しています。そのほかに、握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・立ち幅跳びも含めて８項目の測定を行い、すべてを総合して体力の総合評価を行います。なぜこのような測定を毎年行うのでしょうか？

小学生から中学生の年代は、体格・体力・運動能力が大きく発達する時期です。この時期に、体力・運動能力向上の取組みを行うことで、生涯における体力・運動能力の維持増進や自立した活動的な生活を可能にすることができます。すなわち、子どものころに身に着けた運動能力は、年齢を重ねても健康的な生活が維持できる力になるということなのでしょう。

体力測定では「すばやさ」「タイミングの良さ」「動きを持続する能力」「体の柔らかさ」「力強さ」を８項目で測定して数値化します。その結果から、学校としての課題や個人の課題を見つけ、日々の遊びや運動で体力づくりに取り組みます。そして、次の年の体力測定で、数値が向上しているかを確認するために、毎年実施しているのです。

もう一つは、「おもいやり」が身についていく、ということです。６年生は１年生、５年生は２年生を引率し、わかりやすい言葉でやり方をやさしく指導してくれていました。３・４年生は、友達とペアで回数を間違わずにカウントしようと頑張って測定しました。その行為は、人に対する「おもいやり」があるからこそできるものです。毎年行うことで自然に「おもいやり」の気持ちが身についています。そして、「ありがとう」の気持ちも一緒に身についています。

体力づくりとおもいやり、どちらもなくてはならない大切なものです。そして、体力は学力とともに、子どもたちの将来において大切な力であり、健康な生活を送るためにも欠かせないものです。ご家庭においても、この体力測定の項目や結果に関して、子どもたちとの会話の中に入れていただき、ご家族の方々の体力についてもぜひ一度、お考え下さい。そして、子どもたちの人に対する「おもいやり」の心を、ほめてあげていただきたいと思います。