窪町だより

窪町小学校令和５年度６月号

窪町小学校ホームページ　URL: http://www.bunkyo-tky.ed.jp/kubomachi-ps/

「体力に対する意識の高まり」

主幹教諭　青木　恵子

世間を見渡すと、やっと気持ちよく運動する姿が戻り始めたように感じます。時間や場所に気を付けながら、私も体を動かしたいと思うようになり、先日は森林の中をサイクリングしました。さわやかな風、新緑、多少の筋肉痛も気持ちよいと感じるほど、心も身体もリフレッシュしました。久しぶりに感じた爽快感に、適度な運動がもたらす効果を実感しました。意識して運動時間を取り戻していこうと思いました。

子供たちにとって体力の低下は危機的な状況といえます。日常的に姿勢の維持が難しい子が多くなったと感じます。小学生の時期は、体の機能(神経系やリンパ系)を作る大事な時期にあたります。運動に欠かせない脳・神経の発育が６歳くらいまでで９０パーセント、１２歳でほぼ１００パーセントに達するとアメリカの医学者であるスキャモンが研究成果(１９２８年)を発表しています。今の時期は貴重です。学校としても体力テストをきっかけに、自分自身の体力を知り、高める意識と運動の楽しさを味わう時間を作れるように学習の時間を工夫していきます。運動の機会が極端に減っていたご家庭もあるかと思います。サイクリングなどで気持ちの良い風を感じてみてはいかがでしょうか。

さて、スポーツ庁の運動能力調査結果を見ていると、私の感じていた体力の低下は、持久力や筋力、瞬発力など体力テストで計測するような体力の一面にすぎないことが分かりました。一方で高まった体力があることに気が付いたのです。それは、衛生管理する力や免疫力を上げるために食事や睡眠に気を付ける力です。生活科や保健、家庭科の学習で主に取り上げる内容です。特にハンカチ・ティッシュを身に付けることや手洗い、咳のエチケットについては、ここ数年、子供たちの意識の高まりも実感しています。(気を付けざるを得ない状況だったといった方が合っているかもしれませんが。)これらは、一般的に「防衛体力」というそうです。この数年で健康保健の意識が高まり、マナーとして身に付けた子もいるのではないでしょうか。体力テストという機会をうまく使い、子供たちが大人になってからも元気に健康で過ごしていけるように、体力全般を見直してみましょう。

体力テストは５月後半から取り組み始めています。ご家庭には、上体起こしの計測協力をお願いしているところです。普段行わない動き方のため、体の使い方から考えてみないと１回もできない場合もあります。腹筋の場所を触ってみたり、上体の動かし方を一緒に取り組んだりしてみてください。例えば、頭はとても重たいので、重力で後ろに引っ張られやすくなります。子供たちには「おへそをみてごらん」と、声を掛けると顎を引いた体勢になり、やりやすくなります。また、保護者の方がしっかりと押さえてあげることも大事です。ぐっと安定させてあげることで、腹筋の部分から上体へ、肩の部分を意識できると起き上がりやすくなります。昨年度の全国平均は１年生で１１回、６年生で２１回でした。トレーニングを積む必要はありませんが、やり方を知らないままでの計測にならないよう気を付けてあげてください。ボランティアのみなさまには、６月１日、２日とお手伝いいただきます。子供たちが自分の記録に挑戦する日です。いつもご協力ありがとうございます。今月もよろしくお願いします。

レクリエーション委員会について　　（レクリエーション委員会担当　中洞　洋平）

　コロナ禍で全校児童が一堂に会して遊ぶ機会が難しくなりましたが、なんとかしてみんなで楽しむ機会を作れないかと、レクリエーション委員会が立ち上がりました。昨年度は、オンライン上でクイズなどをしながらみんなで楽しい時間を過ごすことができました。今年度は、さらに楽しくできるようにするためにはどのようにしたらよいかと、レクリエーション委員会の子どもたちがおもしろそうな企画をたくさん考えています。みんなで話し合ってよりたくさんの子どもたちが楽しめるような企画を考え、全校児童が笑顔になれるような時間を作っていきたいです。

人権教育について　　（人権教育担当　茂木　博介）

　昨今、いじめをはじめとする様々な人権上の問題が顕在化してきています。本校では、「自分を大事にすることができる児童」「ひとを大事にすることができる児童」の育成を目指し、年間を通じて人権教育を実施しています。

　取り組みの一つとして、「ほわほわ言葉の木」があります。「ほわほわ言葉」とは、言葉にして言ったり聞いたりすると「うれしくなる言葉」や「温かい気持ちになる言葉」のことです。思いやりの言葉が学校に溢れるようにとの願いを込めて、玄関の中央の柱に掲示しています。

　また、６月・１１月・２月の「ふれあい月間」には、いじめをテーマとした学習活動に取り組むことで、いじめを生まない、許さない学級風土の構築を目指します。５月・１２月には「いのちと人権を考える月間」を設けています。

　人権感覚はすぐに身に付くものではありません。日頃から、各学年、各学級の実態に合わせて指導を継続していくことが重要です。子どもたちが人権感覚を身につけ、磨き、自分の大切さとともに他の人の大切さを認められるような学校づくり、学級づくりに取り組んで参ります。

水泳指導について　　（水泳指導担当　川嶋　絵梨）

　今年度は、6月21日(水)から水泳指導を開始します。

　学級数の増加に伴って、学年を2つに分割して実施します。

　本校では、次の2点を目標に水泳指導を行っています。

　①基礎・基本の泳力を身に付けられるようにする。

　②水難事故防止の観点と水中での身体感覚の体験や泳法の基本を理解する。

期間中は、朝、入念に健康観察を行っていただくなど、保護者のみなさまにもご協力いただくことが多くありますが、安全管理上重要なことですので，どうぞよろしくお願いします。

詳しくは、学校から先日配布しました「プール指導についてのお知らせとお願い2」をお読みください。