



両津小だより

両津小学校

H30. 9. 21

No. 6

〒952-0014 新潟県佐渡市両津湊200-1 電話 0259-27-3642
ホームページ <http://ryoutsu-es.sado.ed.jp/> Eメール ryoutsu-es@sado.ed.jp

体力向上に向けて

校長 三浦一富

休み時間、中庭「両津っ子の森」で多くの子どもたちが遊んでいます。ブランコやジャングルジムなどは、人気の定番遊具です。また、鬼ごっこでしょうか、中庭を元気に走り回っている姿も多く見られます。さらに、体育館で、天気のよい日はグラウンドでと、たくさんの両津っ子が遊んでいます。



さて、学校では、今年も「体力テスト」を実施しました。①握力 ②上体起こし ③長座体前屈 ④反復横跳び ⑤シャトルラン ⑥50m走 ⑦立ち幅跳び ⑧ボール投げの8種目です。両津っ子の結果については、県平均を超えた種目は、全体(各学年男女別)で43%(前年比2%↑)でした。また、約80%の種目で、県平均の9割程度の結果は出ています。

しかしながら、先に記した日常的な遊びの姿が、数値に直接結び付いているわけではありません。昨年度の反省を生かし、今年度、重点的(意図的)に取り組んできたのが、「ボール投げ」です。これについては、中学年の男子を除いては、県平均並みか、それ以上の結果となりました。1, 5, 6年生は、男女ともに県平均を上回っています。

投げ方のコツを教えたり、的当てゲームをさせたり、すべての学年で意図的な取組を進めてきた成果が出ています。その一方で、今後の課題として残っているのが、「握力」です。残念ながら、県の平均を超えた学年は(男女とも)ありませんでした。そう言えば、「中庭にある、雲梯につかまっている子どもは少ないなあ。」と思ひ当たります。

今後も「握力」の強化に重点を置きながら、引き続き体力向上の取組として以下の3つの柱を意識した改善に取り組みます。

- (1) 体育授業の充実→三角綱引き、ボール(棒)で綱引き、手押し車ジャンケンなど動きの工夫。ハンドグリップやゴムボール、鉄棒など道具の使用。
- (2) 運動の日常化→「学級で遊ぶ日」の設定や外遊びの推奨。業間マラソンの実施。
- (3) 生活習慣の改善→食事・睡眠・運動の健康三原則やメディアコントロールの自覚。

学習はもちろんのこと、様々な活動における「集中力」の持続も、実は体力あつてのものであります。ご家庭でも、お子さんの生活実態に合わせながら、体力づくりに向けた働き掛けをお願いします。