



輝望

令和4年1月31日 No.457
中野区立北原小学校

体力向上

副校長 志賀 健人

第6波といわれる新型コロナウイルス感染状況の中、本校では以前に増して、消毒作業や定期的換気、コロナ対策について児童への指導、ご家族の体調についての情報交換等を行い、感染拡大防止に努めているところです。今後とも保護者の皆様には北原小学校全児童の安全・安心のためご協力いただきますよう切にお願い申し上げます。

全国で行われた体力テストの結果について考えました。全国平均と比べ、本校児童と東京都全体の結果とは共通性がありました。「投げる力」と「続ける力」が弱いのです。具体的にはソフトボール投げとシャトルランの平均値が低いのです。日頃から広い場所で思いっきり遊ぶ習慣が少ない都会の子どもたちの特徴とも言えます。小学生の体力向上のためには、楽しみながら体を動かす習慣をつくり、学校だけでなく家庭や地域の皆様との連携や協力が必要です。

学校では、体力向上月間を設定し、子どもたちみんなが楽しみながら体を動かすようにしています。例えば「ロケット投げゾーン」「的当てゾーン」など4つのゾーンを巡回しながら、物を投げる経験を重ねる期間をつくりました。普段投げることをほとんどしない子にとっては、投げる動作を何回か繰り返していくうちにコツをつかみスムーズに投げるようになりました。力が入りすぎ下に向けて投げていた子が斜め上に向けて投げることができるようになりました。経験を重ねることで技能的な向上が見られています。また、現在は、クラスみんなで「大縄・ハの字跳び」にチャレンジしています。入るタイミングについて教え合ったり励ましの声掛けをする中で、跳べる子が増え、数を数えるのを楽しみようになりました。続いてくると緊張感でドキドキになり、なんとかひっかからないようにしようと更に集中します。上達していくうちに5分10分と続くようになり回数もけた違いに増えています。みんなを意識して一緒に取り組むことで、続けて体を動かす力を少しずつ伸ばしているのです。

地域でも様々な取組をしていただいております。例えばバスケットボールチーム KTM では多くの子どもたちが集まってシュートやドリブルの方法を教えていただき、楽しくゲームできるようになっています。毎週の練習を重ねることで技能も高まり、大きなボールを投げる力や続けて体を動かす力を高めています。北原児童館ではたこの作り方を教えていただき、遊び場開放の校庭で自分のたこの出来具合を確かめました。糸を引き走り出すことでたこが上がり、走るスピードを上げれば更に上に登る自分のたこを感じとっていました。嬉しさから何度も繰り返しダッシュしています。これもまた体力向上につながる姿です。地域には他にもたくさんの団体があり、様々な方法で子どもたちがスポーツに親しめるように工夫をいただいているところです。

家庭でもスポーツを習慣化するための重要なことがあります。実際に動くことだけでなく、スポーツの魅力を感じさせて好きになるようにしたり、憧れる選手を見つけて目標としていけるようにすることなどです。テレビと一緒に見て、スポーツ選手について思ったことを親子で伝え合うことは、モチベーションを上げることに大きく影響します。半年前には東京オリンピック・パラリンピックがありました。日本人選手の大活躍を見ながら親子で興奮したご家庭も多いのではないのでしょうか。また、今週、北京オリンピック・パラリンピックが開幕しますが、画面を見ながら迫力や美しさを感じ取り大好きなスポーツを見つけていけるとよいと思うのです。そのことが憧れを生み、目標に向かって努力することに繋がります。

コロナ禍でも、成長期にある小学生の子どもたちにとって体力向上を意識させることは必要不可欠です。安全・安心を第一に考えながらも体力向上の手立てを工夫していきます。



2月の予定



日	曜	行事予定
1	火	安全指導 たてわり手紙
2	水	4時間授業
3	木	たてわり手紙
4	金	委員会
5	土	
6	日	
7	月	新一年生保護者会
8	火	社会科見学（3年）
9	水	4時間授業
10	木	
11	金	建国記念の日
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	
16	水	5時間授業
17	木	たてわりロング集会
18	金	クラブ最終
19	土	<u>土曜授業日</u> コロナ感染状況を考慮し、 学校公開は中止します。
20	日	
21	月	
22	火	
23	水	天皇誕生日
24	木	たてわり班活動 社会科見学（4年）
25	金	委員会最終（3月分）
26	土	
27	日	
28	月	

※コロナ感染状況により予定が変更になる場合があります。

2月の生活目標

健康な生活を心がけよう

寒さの厳しい時期となりました。手洗いする水道水の冷たさを子どもたちも感じていることと思います。しかし、現在は新型コロナウイルスの流行が深刻で、学校でも手洗いや教室の換気の徹底をしています。

2月の生活目標である「健康な生活を心がけよう」に向けて、手洗いや教室の換気だけでなく、外で体を元気に動かすことや適切な衣服の調整をすることで、病気に対する抵抗力を高め、子どもたちが元気に過ごせるように指導していきます。

今月もよろしくお願いします。

----- 2月の避難訓練について -----

2月の避難訓練は予告なしで実施します。これまでの訓練で身に付けた、自分の安全を守る行動を思い出し、迅速に避難ができることを確認する機会とします。

学校保健委員会

演題「子供の情報機器との適切な関わり方」

今年度も感染症予防のため、2月中旬より、本校ホームページに動画を掲載する形式で実施いたします。ぜひ、お子様とご一緒にご視聴ください。

体力向上月間

頑張った大縄跳び

今月行っていた体力向上月間が終わりました。記録会以外でも何度も挑戦し、自分たちの記録を伸ばしていました。記録が更新される度に、他のクラスも負けていられないぞと練習し、学校全体でハの字跳びの力を付けていったように思います。ハの字跳びの記録を伸ばすためには、協力が不可欠です。励まし合い、アドバイスをしあって、出した記録です。クラスで団結した力を、残りの2ヶ月間も大切にしたいです。