

山田小学校だより (Metamorphose)



文責 校長 谷川 晴峰

「新体力テスト」を実施しました!

今日は、朝から「新体力テスト」を実施しました。天候にも恵まれ、まずまずのコンディションでした。子供たちが挑戦した種目は、次の8つです。(①と⑥は、別日に実施します)

- ① 握力 ② 上体起こし ③ 長座体前屈 ④ 反復横とび ⑤ 50m走
⑥ 20mシャトルラン(往復持久走) ⑦ 立ち幅跳び ⑧ ソフトボール投げ

文部科学省では、昭和60年頃から子供の体力・運動能力の低下傾向が続くとともに、肥満等の生活習慣病の増加が深刻な社会問題となっているため、中央教育審議会答申「子供の体力向上のための総合的な方策について」を受け、平成15年度より子供の体力向上推進事業を、実施しています。その一環として、子供の体力の現状や正しい生活習慣を調査したり、新体力テストを実施したりしているわけです。



■ コチコチ体の長崎県の子供たち!! (「地域を活用した学校丸ごと体力向上推進事業」ハンドブックより)

本県の子供たちは、小学校から高等学校までのすべての学年で柔軟性が課題となっています。

では、柔軟性はなぜ高める必要があるのでしょうか?

【柔軟性はなぜ必要なの?】

体が硬くなり、関節の可動域が狭くなってしまうと、日常での様々な動作を制限してしまいます。例えば…,

- * 衣服の着脱がスムーズにできない *ものの上げ下ろしが難しくなる 等
柔軟性は、日常生活を快適に過ごすためにも大切なものなのです。

体が柔らかいと、次のようなメリットがあります。

- ①基礎代謝が上がるので血行が良くなる ② 疲労回復を早める
③肩こりや腰痛を改善する ④ケガを予防する ⑤老化予防にも効果がある

体が硬いと、次のようなデメリットがあります。

- ①骨格がゆがむ ②血行が悪くなる ③顔色が悪くなる
④筋肉量が減る ⑤無駄な脂肪がたまる ⑥疲れやすくなる

体を柔らかくするには、「ストレッチ運動」が、最も有効だと思います。何事も、継続が肝心ですが、お風呂上がりや、就寝前のストレッチが効果絶大だそうです。

本校でも機会ある毎に、「子供たちの体力向上」を図っていきたいと考えています。「昔より、体格は格段によくなったが、体力は凋落傾向にある。」とされています。徳育・知育・体育・食育という4つの「育」が、子供たちにバランスよく身に付くよう、慈愛をもって指導していきます。