

学校だより

第358号

令和5年1月31日

本校学校教育目標：健康で笑顔がすてきな子

横浜市立六浦南小学校

<http://www.edu.city.yokohama.jp/sch/es/mutsuuraminami/> TEL785-3244 Fax783-6984

外で体を動かすこと

副校長 芦垣 康志

「ボールの扱い方がとても上手になってきたな。」「鬼ごっこ楽しそうだな。」「なわとびの練習がんばってるな。」等、職員室の窓から校庭での体育の授業や休み時間の様子が気になり、外で活動する子どもたちの姿を眺めるのが日々の日課となっています。外遊びをしている子どもたちは休み時間終わりのチャイムが鳴ると走って教室に戻り、次の授業の準備を行う等、時間の切り替えがきちんとできていてとても感心します。1月も下旬となり寒さが一段と厳しい季節になってきました。外遊びをする子どもたちは一時期よりは少なくなってきたものの、友だちと一緒に体を動かして遊ぶことの楽しさを味わっているようです。もっと外遊びをする子どもたちが増えてくるといいなと感じています。休み時間の過ごし方は様々あっていいのですが、外遊びを心がけてみることも健康な生活を送るためには大切なことかと感じます。外遊びには次のようないいことがあるということ子どもたちに伝えていきたいと思います。

○外に出て日の光を浴びることで体に備わったリズムである「体内時計」の調節ができる。朝、日光を浴びてから14時間後に眠くなるようにセットされているといわれているので、生活のリズムを整えることができる。

○日光に含まれている紫外線は筋肉や骨を丈夫にするとともに、細菌やウイルス等、体に有害な物質から体を守る力を高めることができる。

○運動した後は全身の血流がよくなり、脳が活性化し、思考力や集中力がぐんと高まるので体を動かした後は学習するチャンスとなる。

○みんなで体を動かすことで一体感が生まれ、友だちとの絆が深まる。気持ちが安定し、物事に対するやる気や意欲が高まる。 等

学校では今後、保健委員会と運動委員会がタッグ

を組み「外で元気に遊んで健康になろう」というテーマのもと、縄跳び週間を予定しています。縄跳びを毎日続けて得意技を身に付けたり、短縄カードで名人を目指したりと楽しみながら外遊びがしたくなる仕掛けを考えていきます。また、体育科の学習の更なる充実を図り、休み時間も運動をしたくなるような学習を展開し、運動の日常化が図れるようなより良い授業を子どもたちと作り上げていけるよう取り組んでいきます。「健康で笑顔がすてきな子」を目指し、引き続きご家庭でのご理解ご協力のほどよろしくお祈いします。

