



創立140周年

とべだより

令和元年10月31日

11月号

横浜市立戸部小学校

「スポーツの秋」に思うこと

副校長 猪熊 憲一



ある晴れた日の休み時間の校庭です。鬼ごっこをやっているクラスがあります。逃げる人は、全速力で逃げています。途中で方向を素早く変え、逃げ切ろうとしています。追いかける人に捕まえられそうになっても、巧みに方向を変え、逃げていきます。その様子を見ながら、ふっと「(自分が)こんなに全速力で走ったことは、最近ないな」と思いました。そういえば、とべスポの徒競走でも子どもたちは本当に一生懸命、ゴールまで全力で走っていました。全力で、精一杯の力で体を動かすこと、これが、今の自分にどれだけあるのだろうか、と考えたとき、ほとんどないことに気がきました。普段から運動をする習慣がない自分が、このままでは、体力が衰えるばかりだ、と気付かされたのです。

広い場所で体を思い切り動かすこと。このことは言うまでもなく、とても大切なことです。体力を高めることにより、疲れにくく、多くのことに積極的に関わられるようになるでしょうし、敏捷性や柔軟性が高まることで、怪我をしにくくなると言えます。

整形外科医の柴田輝明さんは、著書「跳び箱に手をつき骨折する子ども」(ポプラ新書)の中で、ご自身が行ってきた子どもの「運動器検診」の結果から、本来は、高齢者にみられるからだの硬さや筋力の低さが子どもにも同様に起こっている、と述べています。「子どものロコモ(運動器機能不全および不調)」という異変だそうです。このような状態では、からだのバランスを少し崩しただけでも転倒し、思わぬ大けがを招きやすくなること、「正しい姿勢をとる」「立つ」「歩く」「座る」などの日常的な所作ができなくなることで、それにより、子どもの生活態度や運動能力、学習成績、きちんと挨拶する礼儀作法にまで、大きな影響が出てきている、と指摘しています。

いろいろな調査で、今の子どもたちは、外遊びの「時間」「空間」「仲間」が減ってきているといわれています。運動不足を解消していくために、子どもたちには、外遊びの時間を保障し、遊べる環境を整えていくことが大切だと考えています。さらに、体育の学習では、思い切り体を動かし、運動に親しんでいけるようにしていきたいと思います。そして私自身も、もっともっと体を動かす機会を意識して増やしていかなければ、強く思った次第です。