

元気いっぱい 元気いっぱい
 元気いっぱい 元気いっぱい

横浜市立美しが丘小学校

令和5年6月30日



美小通信 4

横浜市情報教育ネットワーク(YY ネット)上に本校のホームページがあります。
 URL : <http://www.edu.city.yokohama.jp/sch/es/utsukushigaoka/>

学校長 高木 圭子
 青葉区美しが丘2丁目29
 電話(901)3408

体力・健康意識の向上 目指して

校長 高木 圭子

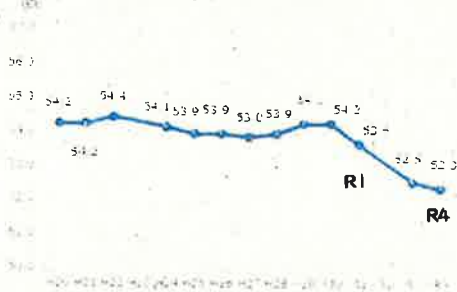


6月、体力テストを行いました。ソフトボール投げ、立ち幅跳び、反復横跳び、上体起こしの記録はたてわり班で取り組みました。高学年は低学年に優しくやり方を教えてあげたり、記録をとってあげたり、休憩を促したりしていました。低学年は高学年の記録が自分よりもはるかに多いことに驚き、歓声を上げたり、やり方を

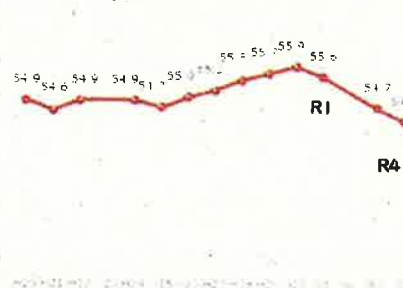
まねたりし、その姿に上級生はちょっと嬉しそうにしている微笑ましい雰囲気が見られました。

さて、毎年行われる体力テストは前述の種目の他、握力、50m走、20mシャトルラン、長座体前屈の8種目の記録をとり、質問紙調査で生活習慣や運動時間等を調査し、スポーツ庁が体力・運動能力・運動習慣等結果を分析しています。次のグラフは令和4年度全国調査で報告されたものです。

〔男子〕 体力合計点



〔女子〕 体力合計点



詳細を知りたい方はスポーツ庁 HP をご覧ください。室伏長官からのメッセージや体力と生活習慣、意識調査との関係など細かく分析されています。
[令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果：スポーツ庁 \(mext.go.jp\)](https://www.sports.go.jp/)

(出典：スポーツ庁ホームページ)

令和元年度から連続して体力の低下がみられます。要因としては総運動量が以前の水準に戻っていないこと、肥満児童数の増加、朝食欠食・睡眠不足・スクリーンタイム（テレビ、スマートフォン、ゲーム等映像の視聴時間）増加など生活習慣の変化、コロナ禍によるマスク着用中の激しい運動の自粛などが挙げられました。

本校では今年度、体育の授業の充実はもちろんのこと「健康チャレンジタイム」を設け、たてわり班で体づくり、ボール投げ、縄跳び、柔軟性を高める運動を行い、運動の楽しさを味わうことを通して、日常生活の中でも運動に親しめるように計画を立てています。また、学校保健委員会では「メディアコントロール」を美中ブロックの共通テーマとし、健康について考えていきます。自分の健康・体力を生涯にわたって向上させようとする意識の土台をつくっていきたいと思います。

休み時間にはどんなに短い時間でも校庭に出て、元気よく走り回る子どもたち。水泳学習も始まり、久しぶりの活動に歓声を上げながら楽しむ姿も見られ、嬉しく思います。体力向上には、食生活、睡眠、生活リズムが大きくかかわってきます。ご家庭の協力も欠かせません。今月も皆様のご理解とご協力をお願いいたします。