



心も体も元気な岡村っ子

おもいやりもち、
かがやく自分を求めて、
むちゅうになって共に学び
みらいを創っていく子



横浜市立岡村小学校・学校だより R8. 4. 30

<http://www.edu.city.yokohama.jp/sch/es/okamura/>

岡村小学校で検索



「体力」

校長 鴨野 幸規

4月24日（金）1～6校時を通して「体力テスト」を実施しました。例年、「岡村オリンピック」後、6月中旬に実施していましたが、厳しい暑さによって運動が制限されることを考慮し、今年度は時期を早めることにしました。1・6年、2・5年、3・4年のペア学年で2時間ずつ、運動場と体育館に設定された計測の場をグループで回り、真剣に、ときには笑顔で楽しそうに「体力テスト」に取り組んでいました。

近年、子どもの体力は、昭和60年ごろを境に長期的に低下傾向にあると言われていています。保育環境の変化、遊び場の減少、生活全体の利便化、外遊びよりも知識が重視される傾向、様々な要因が重なった結果であると分析されています。確かに、本校においても、あまり経験のない「体力テスト」の種目で思いきり体を動かさない様子や日頃からよく運動する子とほとんど運動しない子の二極化傾向が見られます。

一方で、先日のロンドンマラソンでは、人類初の2時間切りとなる1時間59分30秒の世界新記録が誕生しました。その他の陸上競技や水泳競技においても、記録は次々に塗り替えられています。これは、選手の努力に加えて、スポーツ科学の進歩による効果的なトレーニング方法や、高機能な用具の開発による成果であると考えられています。

体力やスポーツを見つめる視点は様々ですが、小学校段階で大切にしたいことは、体力を「これからの長い人生を豊かに生きるために必要不可欠なもの」と捉え、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という基本的な生活習慣をしっかりと身につけていくことです。

5月23日（土）「岡村オリンピック」を開催します。

最後までがんばる岡村っ子に、温かいエールと大きな拍手をよろしく願いいたします。