



体力向上をめざした取組

副校長 高浜 正太郎

休み時間になると、どの学年の子どもたちもカードを持って体育館に向かいます。一人ひとりの表情を見ると、どの子もやる気に満ち溢れています。このような休み時間の様子が6月頃から見かけるようになりました。

本校では、体健やか委員会の児童が中心となり、今年度より全校で体力向上をめざした取り組みを進めています。

6月に行われた第1回学校保健委員会では、学年ごとのスポーツテストの結果について横浜市と本校との平均を比較して、全体的に市平均を下回っていることを知りました。スポーツテストでは、走力や投力、跳躍力、柔軟性、持久力など様々な体力を測定することができますが、その中でも、けがや事故の防止を防ぐために「敏捷性」(スポーツテストの種目だと反復横跳び)を高めることを中心に、毎週水曜日、横浜市体育協会の方にアドバイスをいただきながら、体育館にてラダー(陸上運動で使用する紐でできたはしごのようなもの)を使ったトレーニングを始めました。ラダーの中で、様々な種類のステップを音楽に合わせてたり素早く動いたりしながら敏捷性を高めていきます。また、それらの動きとじゃんけんゲームや鬼遊びとを組み合わせることにより、楽しく取り組めるようにも工夫しています。この取り組みを「敏捷性アップデー」と名付け、継続して取り組むことになりました。

9月に全校児童で反復横跳びの測定会、12月に振り返りアンケートを実施して、各自のスポーツテストの結果と比較・考察しました。すると、ラダートレーニングに熱心に取り組んでいた子ほど、記録を伸ばすことができたという結果になりました。

今後は2月2日(木)に第2回学校保健委員会を開催して、1年間の取り組みについてまとめを行う予定です。体育協会の方もお招きしてご意見をいただき、本校児童が自己の体力について関心をもつとともに、「積極的に運動しよう」「体力を高めていこう」という意欲がもてるよう願っています。

「継続は力なり」とあるように、運動に限らず漢字や計算等の学習においても、こつこつと学習して積み重ねてきたことが、やがて成果となって表れてくることは多々あります。ある時、自分が受け持っていたクラスの子どもから「先生、逆上がりができるようになったよ。練習はうそをつかないんだね。」と話しかけられたことがあります。「練習はうそをつかない」この言葉の意味を、笹山小学校の子どもたちにも機会あるごとに伝えていきたいと思えます。

暦の上では立春が近づいて参りましたが、まだまだ寒さの厳しい毎日が続きます。空気も乾燥していることから、風邪やインフルエンザを防ぐために、引き続き手洗いやうがいの励行を呼びかけています。ご家庭でもお声かけくださるようによろしく願いいたします。