

令和8年度 横浜市立四季の森小学校 学校だより

このまちに生き、共に輝く子



四季の森 5月号



<http://www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/es/shikinomori/>

体力テストを迎えて

学校長 森脇 信行



職員玄関前のフジの花

桜の花に歓迎されて始まった新年度も、新緑の季節を迎えました。校庭では職員玄関前と西門前でフジの花が満開となりました。フジの花が咲くともれなくクマバチがやってきます。クマバチが蜜を吸おうとすることで、フジの花は花弁が開きます。クマバチは黒くて大きく見かけは怖そ

うですが、実はとても温厚で人を刺すことはめったにありません。とはいえ、ハチであることに違いはなく、不用意に刺激すると刺されるおそれもあります(メスのみ)。私は、クマバチをそっと見守りながらフジの花見を楽しんでいます。

さて、月予定にも書かれている通り、5月には体力テストがあります。「体力」とは生きていくための活動のもとになるものです。体力をつけることは病気から体を守るもとにもなります。しかし、今の時代は生活するうえであまり体を動かさなくても済んでしまう大変便利な時代です。そのため、子どもたちから体を動かすことを意識していないと知らないうちに体力が落ちてしまいます。また、体力は気分や意欲にも大きく関係しています。そのため体力をつけることは、心と体の健康につながるといわれています。

体力を伸ばすためには、「運動の日常化」が大切です。そのためには、自分から進んで運動をしたくなる気持ちを持つことが必要です。もちろん楽しくなければ続きません。得意、不得意でなく、運動することが楽しくなるようにと願っています。

しかし、残念なことに最近子どもたちから「サンマ」が減ったと言われていています。これは魚のサンマではありません。三つの間です。それは、「時間、空間、仲間」のことです。運動する時間が取れない、運動する空間が取れない(場所がない)、一緒に遊ぶ仲間が少ないなどです。学校では、三つの間が子どもたちに作られるよう、職員で協力して、時間や機会、場所を生み出したり、仲間づくりを手伝ったりしています。そして体力を高め、くじけない心と病気やストレスに負けない体力をつけることで、健康で楽しい学校生活を送ってほしいと願っています。

