



春江だより

2月号

令和8年1月30日
江戸川区立春江小学校

「一年の成長を振り返り、体力向上を次の学年へつなぐ」

副校長 本間 貴之

寒さの厳しい日が続いていますが、校内では子供たちが元気に体を動かし、笑顔で過ごす姿が多く見られます。早いもので、今年度も残りわずかとなりました。この時期は、学習面だけでなく、生活面や体力面においても、一年間の成長を振り返り、次の学年へとつなげていく大切な時期です。

本校では、今年度、体育の授業や朝の運動、休み時間の遊びなどを通して、体を動かす楽しさを味わいながら体力向上に取り組んできました。運動が得意な子も、そうでない子も、それぞれが自分なりの目標をもって活動し、「前よりできるようになった」「最後まで頑張れた」という達成感を積み重ねてきました。これらの経験は、子供たちの体力だけでなく、粘り強さや自己肯定感の育成にもつながっています。

2月は、体力テストや日々の運動の成果を振り返る時期でもあります。本校では、結果の数値だけに目を向けるのではなく、一人一人の努力や過程を大切にした指導を行っています。記録が伸びたことはもちろん、挑戦する姿勢や友達を応援する姿も、子供たちの大きな成長です。

一方で、寒さや生活リズムの乱れから、体を動かす機会が減りやすい時期でもあります。学校での取組に加え、ご家庭での関わりが、子供たちの体力や健康を支える大きな力となります。とはいえ、特別な運動や長時間の取組をお願いするものではありません。大切なのは、「無理なく」「楽しく」「続ける」ことです。

例えば、親子での散歩や軽い体操、ストレッチ、ボール遊びなど、日常生活の中で体を動かす時間を少し意識していただくだけで十分です。1日10分程度でも、継続することで、体力の維持・向上や生活習慣の安定につながります。また、親子で一緒に体を動かす時間は、会話が生まれ、心のつながりを深める貴重な時間にもなります。

体力や運動の得意・不得意には個人差があります。本校では、一人一人の実態に応じた取組を進めています。「周囲と同じことができるようになる」ことを目標とするのではなく、「その子なりに体を動かすことを楽しむ」ことを大切にしています。ご家庭においても、結果だけでなく、取り組む姿勢や継続してきたことを認め、励ましていただければと思います。

2月は、次の学年への準備期間でもあります。これまで積み重ねてきた体を動かす習慣を、ぜひ来年度へとつなげていきたいと考えています。学校では、引き続き、安全に配慮しながら、子供たちが主体的に体を動かせる環境づくりに努めてまいります。

学校と家庭が同じ方向を向き、子供たちの健やかな成長を支えていくことが、体力向上の取組を実りあるものにします。引き続き、本校の教育活動へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。