

体力の向上について

副校長 井上 由美

5月25日（土）に運動会がありました。「みんなの笑顔が輝き全力で協力し合う運動会」のスローガンのもと、子供たちは自分のめあてに向かって精一杯取り組みました。子供たちは練習の段階から体をよく動かし、特に最後の一週間は仕上げの追い込みといった様子でしたが、運動会当日には、練習の成果を十分に発揮することができました。



運動会の様子

1年生は、初めての運動会で緊張する中、一生懸命に競技に取り組みました。「HAPPY♪」は、可愛らしくて、見ていてハッピーな気持ちになりました。元気いっぱい走り、挑戦することの大切さも学びました。2年生は、キレキレのダンス、昨年の経験を活かしてさらに成長した姿を見せてくれました。3年生は、ゾンビダンスで、少し難しい動きに挑戦し、リズム感を養うことができました。4年生は、かけ声が、息びったり。雰囲気がよく出ていました。体を大きく動かし、力強さを感じました。5年生は、初めての係活動、体力の向上とともに、リーダーシップや責任感が育まれました。6年生は、最後の運動会、競技と係活動に責任をもって臨み、これまでの努力や成長が感じられました。6年生の全力で走りきる姿やたくましい姿は、下級生に大きな影響を与えました。スローガンのおり、みんなの笑顔が輝き全力で協力し合った運動会でした。このように運動会は、最後まで全力で取り組む力や正確なリズム感、素早い動き、達成感や集中力、仲間との協力など様々な力を高めることにつながっています。保護者の皆様、地域の皆様には、運動会へのご支援ご協力をいただきまして、本当にありがとうございました。

さて、江戸川区では、体力向上の取組として、江戸川っ子なわとびチャレンジウィークや、なわとび出前授業の実施、また、体力調査をもとにした体力カルテの作成等を行っています。体力調査の結果では、本校の児童は、立ち幅跳びや、上体起こしは、全国や都の平均よりやや高い傾向にあります。反復横跳びなどの素早い動きにはやや課題がありますので、素早い動きを取り入れながら、6月に予定している体力調査の結果をさらに生かし、子供たちの体力づくりに取り組んでいきたいと考えています。また、本校では朝の運動タイムの実施や休み時間の外遊びの奨励等、体育の授業の他にも、子供たちが楽しみながら体を動かすことができる機会をつくっています。子供たちに、生涯にわたって運動に親しむ態度を育成するということが大切です。日常的な運動は、公園での遊び、ジョギング、なわとび、散歩など何でもいいと思います。そして、体力の向上のためには、運動だけでなく、バランスのよい食事や十分な睡眠なども大切です。保護者の皆様にも、ぜひお子様と一緒に楽しく運動をする機会をつくっていただいただけましたら幸いです。