

体力づくりと運動のすすめ

児童・生徒のみなさんは、1964年(昭和39年)に東京で開催された「東京オリンピック」を、直接は知らないと思いますが、ご家族の会話や報道などで知っている人もいます。当時の開会式の日を記念して、10月10日が体育の日に制定され、現在は、10月の第二月曜日となっています。

児童・生徒のみなさんが大人になるために健全な成長を遂げるには、頭と心とからだの健康づくりをする必要があります。よく「知・徳・体」のバランスのよい成長という言葉が使われますが、まさにこのことを言っています。児童・生徒のみなさんのなかには、いわゆる教科の成績にかかわる知育の部分の向上に努力することが最優先の人、また、思いやりのある優しい人になる、といった徳育に関することに関心がある人もいますが、今日は、健康なからだをつくる体育といったものについて考えたいと思います。

文部科学省が行っている「体力・運動能力調査」によると、子どもの体力・運動能力は、昭和60年頃から現在まで低下傾向が続いているそうです。現在のみなさんの結果をご両親の世代と比較すると、50メートル走やソフトボール投げといったほとんどのテスト項目で、ご両親の世代のほうが上回っています。

若い人たちの平均身長が伸び、体格が向上しているにもかかわらず、体力・運動能力が低下しているということは、身体能力の低下が深刻な状況であることを示しています。

若い児童・生徒のみなさんの体力の低下は、将来的に国民全体の体力低下につながり、生活習慣病の増加やストレスに対する抵抗力の低下などを引き起こすことが懸念され、社会全体の活力が失われるという事態に発展しかねません。

今の季節は、「スポーツの秋」とも言われ体力づくりを始めるにもよい時期です。ぜひ、この時期に体力づくりということも考え、行動に移してもらいたいと思います。家の周りをジョギングしてみる、腹筋や背筋を鍛えてみる、腕立て伏せを〇〇回行うなどもよいと思います。そして何といたっても大切なことは継続することです。ぜひ、この時期をきっかけにチャレンジしてみてください。



目標を持って元気に登室しています

2学期が始まって一か月がたちました。中学生は9月に中間考査があり、中学三年生は進路についても具体的に考え、努力をしています。皆さんに二学期の目標を考えてもらいました。それぞれの目標に向かって充実した日々を過ごすようにしましょう。以下は9月に児童・生徒の皆さんが考えた目標です。

- ・課題をしっかりとやる！ 規則正しい生活を続ける！
- ・生活にメリハリをつけたい。 夜11時までに寝るようにする。
- ・集中して勉学にはげむ。 笑顔で人と接し男女仲良く。
- ・生活のリズムを直す。 一日最低二時間以上勉強する。
- ・ちゃんとご飯を食べる。
- ・決まった日には、きちんと学校に行く。
- ・社会の歴史年表を全て覚える。 理科の苦手なところを全て覚える。



命の大切さを学びました

9月14日(木)に講師に助産師の竹節志乃先生を招いて育児体験をしました。胎児の成長から出産、赤ちゃんの話を聞くことで、命の尊さを考えるという体験です。助産師の先生の説明を受け、お子さんを連れてきていただいた指導員の育児についての話を聞き、和やかな中にも、出産、子育ての大変さや苦勞を知り、一人一人が大切な存在であることを感じる事ができました。感想文の一部抜粋を掲載します。

- ・一人の命を育てることに、助産師さんなどの様々な方々の協力など、たくさんの思いが込められているのだなどとも考えさせられました。今回の経験でお母さんが私を産んでくれたことに感謝しなければならないと感じました。
- ・今回の育児体験では子育ては具体的に何が大変なのかを学ばせていただけたと思います。おむつ替え、着替え、ミルクをあげるなど、お母さんが赤ちゃんにしなくてはいけないことがたくさんあって、その中でも大変なのは、赤ちゃんを抱っこしていることだと先生は話されていました。
- ・赤ちゃんはとても重く最後は腕が赤くなるくらいになってしまいました。また、人形の赤ちゃんでおむつを替えることをやったのですが、とても大変でした。
- ・夜も赤ちゃんは泣くので寝られないのもママは辛くて、改めてかなり耐えることが必要だと知り、自分の親には改めて感謝の気持ちがわきました。貴重な体験をさせてもらってありがとうございました。



==== 10月の予定 =====

外国語活動
体育活動
校外学習

10月4日(水)、18日(水)

10月4日(水)、11日(水)、18日(水)、25日(水)

10月13日(金) 小田原方面へバスで行きます。

