



平成 28 年 5 月 31 日(火)
練馬区立開進第四小学校
校長 佐々木 秀之

開四小だより

6月号

子供たちの体力

校長 佐々木 秀之

そろそろ海や山が恋しい季節となり、太陽の光は夏を思わせるように照り付ける中、子供たちは休み時間に校庭で元気いっぱい遊んでいます。

先日、子供たちの体力を測る新体力テストを実施しました。子供たちの体力の低下は、依然深刻な問題となっています。新体力テストの結果から、文部科学省では体力の低下傾向について、「体力の下げ止まり」という言葉を使った時期もありました。

現在の体力に関する認識の一部には、今の世の中は大変便利であり、電車や車があるから長い距離を歩けなくてもよいとか、重いものを背負わなくても車で運べばよいなど、交通機関が発達した現代では、体力はそれほど重要ではないと言う見方もあります。健康については、世界保健機関憲章の前文に「身体的・精神的・社会的に完全に良好な状態であり、たんに病気あるいは虚弱でないことではない」という定義があります。子供たちには、活力ある生活を支え、たくましく生きるために必要なものが「体力」であるという捉え方をさせたいと思っています。

子供たちの発達に合わせて運動に関する脳・神経系（巧みさの習得）、呼吸・循環系（持久性・ねばり強さ）、筋・骨格系（力強さ）には、最もトレーニング効果の大きい「至適時」があり、それより前でも後でも効果が少ないといわれています。その「至適時」は、脳・神経系は 7～8 歳、呼吸・循環器は 12～13 歳、筋・骨格系は 15～16 歳であるとされています。

私たちが子供の頃は、海や川、山、野原、空き地、裏山などで走ったり・跳んだり・投げたり・捕ったり・打ったり・蹴ったり・泳いだり・滑ったりなどの運動の基礎となる類似の運動遊びをたくさん経験しました。ところがそのような時間・空間・仲間（いわゆる^{さんま}3間）がなくなり、今の子供は昔の子供と違うといわれます。そのため、意図的に子供たちに様々な動きを経験させたり、体力を高めさせたりする必要があります。

学校では、体育の授業はもとより、体力テスト、体育朝会、持久走月間、縄跳び月間、など様々な取組を行っています。放課後には、子供の学校応援団のボランティアの皆様が、子供たちが安全に校庭で遊べるよう、毎日「さくらひろば」を開いてくださっています。また、地域の方々が野球、サッカー、剣道、キャッチボールなどを教えてくださり、子供たちの遊びや体力向上の取組を行ってくださっています。さらに、今年度より学校では、オリンピック・パラリンピック教育も行っています。ご家庭では、保護者の皆様の健康の保持増進も兼ね、週に一度、子供たちと一緒に汗を流す機会を設けてみてはいかがでしょうか。