

## 学校便り

第346号  
平成27年9月30日練馬区立光が丘第八小学校  
校長 鈴木 隆志

## 健康で明るい子供

校長 鈴木 隆志

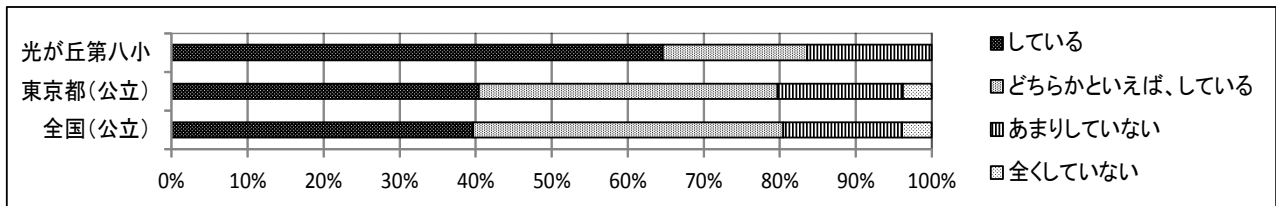
10月3日(土)は、第27回運動会です。「走れ! おどれ! きずなを深めよう 光っ子」をスローガンに掲げ、勝ち負けだけを価値基準とするのではなく、光っ子たちの心が通い合う運動会を創り上げていくものと期待しています。

光っ子たちは、運動が大好きな子供たちです。屋外で遊ぶ子やスポーツに親しんでいる子が多く、光八小のよき校風・伝統にもなっています。よく遊び、よく運動する子供たちです。現代社会では、子供の体力低下・運動不足が問題となっていますが、その原因は、三つの「間」の減少にあります。

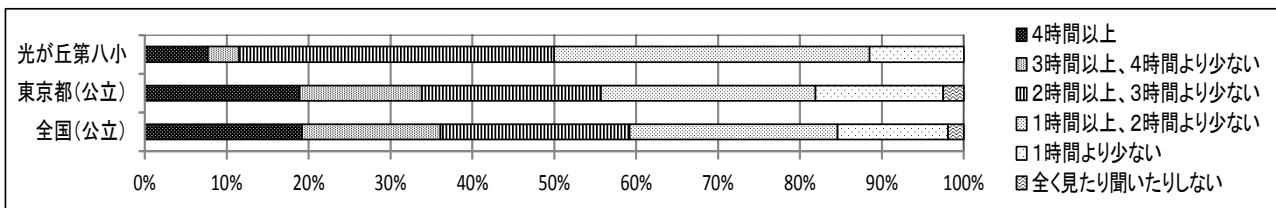
- ① 室内遊び時間や学校外の学習活動の増加による、外遊びやスポーツ活動時間の減少 <時間>
- ② 空き地や生活道路といった子供たちの手軽な遊び場の減少 <空間>
- ③ 少子化や、学校外の活動などによる仲間の減少 <仲間>

また、生活習慣と体力の関係からは、睡眠時間が小学生では8時間以上の子、朝食を毎日きちんと食べる子、テレビやゲームの時間を一日3時間以下に抑えている子は、体力が高いという結果です。光っ子たちの生活習慣と比べてみましょう。(6年生の全国学力・学習状況調査の結果から)

◆毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか。



◆普段、一日あたりどれくらいの時間、テレビゲーム(携帯等のゲームを含む)をしますか。



光八小では、ゲームやカードで遊ぶのではなく、屋外で友達と一緒に遊ぶことを推奨しています。学校にいる間も、朝遊びの時間(8:00~8:15)から放課後まで校庭で元気に遊ぶ光っ子たちですが、放課後や休日、校庭や近くの公園に集まって大人数で遊ぶ姿をよく見かけます。児童館前の広場やゆりの木通り南公園、光が丘公園等、遊び場にも恵まれています。加えて、異学年の友達とも仲良く遊べる光っ子たちです。御家庭の御理解・御協力のもと、三つの「間」が確保されているのです。

そして、忘れてならないのは、地域の力です。様々なスポーツ団体が、光っ子たちの健全な心身を育てています。第七地区委員会にも、光っ子たちのために、たくさんの御尽力をいただいています。また、学校応援団の皆様にも、光っ子ひろばや校庭開放で大変お世話になっています。余談ですが、地域のスイミング教室に通う本校6年女子が、今夏のジュニアオリンピック水泳大会で、全国3位の立派な成績を収めました。まさに、地域に育まれている光っ子です。

さあ、運動会。心身ともに健康で明るい光っ子たちに、大きな声援をよろしく願いいたします。