

オリパラ便り



平成 29 年 6 月 30 日 (金)
第 2 号

<知ろう！自分の体力測定 day>

6月2日(金)晴天の中、全学年一斉に体力測定が行われました。体育館では握力・長座体前屈・反復横跳び・立ち幅跳び・上体起こし、グラウンドでは50m走、ハンドボール投げを行いました。20mシャトルランのみ体育の授業で行うことになっています。

「長く走っても疲れるし・・・」「数値が良いからって何に役立つのかな・・・」と、毎年、そうつぶやく生徒の声が少なからず聞こえてきます。本当にそうなのでしょうか？

保健体育の授業では、心と体が密接につながっているということを学習しています。

君たちはいつか社会に出たら仕事をします。中には結婚して家庭をもち、我が子を育てる時が来るかもしれません。そんな時、疲れたから仕事ができない。仕事で疲れたから我が子と遊んであげられない・・・話は極端かもしれませんが、生きていく上で最低限の基礎体力を身に付けるべき年齢が中学生なのです。ぜひ体を積極的に動かす機会を自らつくって、たくましい心と体を作り上げていってほしいです。



(グラウンドにて50m走&ハンドボール投げの様子)

<体力向上に向けた取り組み>



保健体育の授業において、補強運動でウォーミングアップとして鉄棒にぶらさがったり、懸垂をしています。懸垂には様々な運動効果があると言われています。握力はもちろん、上腕・背筋・体幹のトレーニング、姿勢の矯正など様々な効果があるといわれています。

23日に行った石西中校区内の小学校3校と合同の体力部会では、今年度も引き続き『9年間を見据えて「投力」を高めること』継続して取り組むことが決まりました。また、昨年度の体力測定の数値から観ると、柔軟性も東京都の平均に劣っているということもわかったので、体育の授業では、柔軟性を高めるストレッチを取り入れていこうと考えているところです。

<世界ともだちプロジェクト給食>

6月は食育月間でした。生きる上での基本であり、知育・徳育・体育の基礎となる食育。生徒にとっては心身の成長や豊かな人間性を育てていくためにも大切です。ご家庭でも毎回の献立について話題にし、食育に関わっていただければ幸いです。

今月は国際感覚を養い、多様性を尊重する心を育むことを目標に「世界ともだちプロジェクト給食」ということで実施しました。本校に指定された国にちなんだ料理や食材を取り入れました。

生徒達からは「ナシゴレンってなに?」「エリトリアってどこにあるの?」などなど様々な声が聞かれました。ぜひこの機会に世界の国や食事に興味・関心をもってもらいたいです。今年から加わった香港のメニューは7月に取り入れます。



(事務室前に掲示してある地図)