



# 豊東小だより

令和2年 2月 3日 2月号

練馬区立豊玉東小学校

校長 梅津 靖子

## 走って遊んで 健康づくり

校長 梅津 靖子

みぞれや雪が降る寒さの日があったかと思うと春を思わせるような温かな日もあるなど、寒暖差の激しい日が続いています。このような安定しない気候の時は、風邪などひきやすくなるものです。本校では今のところインフルエンザもそれほど広まっていますが、体調を崩すことのないよう心がけたいものです。こまめにうがいや手洗いを行うことや、マスクの着用、また、十分な睡眠や栄養をとることも大切なことです。さらに、風邪などの病気にかかりにくくするためには、免疫力を高めるために日頃から運動をする習慣を付けておくことも大事だと言われています。一日5分間だけでも走ることを、毎日続けることで効果が出てくるのだそうです。

本校では、今年度より、中休みは全校児童が外に出て遊ぶことにしています。元気よく外に飛び出して行く児童もいれば、寒いから行きたくないと言う児童もいて様々ですが、体力の向上は、毎日元気よく遊ぶ、体を動かす習慣を付けることだと考えています。生涯にわたって運動を楽しむためには、子どもの頃からの運動の習慣が大事と言われているからです。1月20日からは、「タッタカ」に取り組んでいます。中休みの5分間を全校で走る取組です。音楽に合わせて走ると、一定の速さで気持ちよく走ることができます。5分間続けて走るのは慣れないとなかなか大変ですが、子どもたちは、何周走ったかを「たったか」カードに記録して頑張っています。5分間の音楽が終わっても、続けて走る児童も多く、昼休みも合わせると、校庭を20周以上走る児童もいます。この「タッタカ」の取組は、2月14日まで続きます。4週間毎日続けるということは、健康な体をつくる上で大きな効果があることでしょう。子どもたちの生活も何かと忙しくなっているようですが、校庭開放なども大いに利用して、体を動かす、外で元気よく遊ぶことを習慣化していくことができればと思います。

さて、1月28日に、オリパラ教育の一環として、3年・4年生のボッチャ体験が行われました。講師は、ロンドンパラリンピックに出場された「CIL ちょうふ」代表の秋元妙美さんです。ボッチャは、



パラリンピックの正式種目です。2チームに分かれて、白い目標球をめがけて互いに6球ずつボールを投げ、目標球に近づけた球数を得点にして競う競技です。カーリングと似ていますね。知的な戦略とそれを実行できる技術力と集中量が求められるところにも面白さがあります。運動量はそれほど多くないので、障がいのある方でも高齢の方

でも子供でも楽しむことができるスポーツです。激しい運動が難しい方でも挑戦できるスポーツで、高齢者の健康づくりにも注目されているスポーツです。初めてボッチャにチャレンジした子供たちでしたが、その魅力にたちまち引き込まれました。友達が投げるボールの行き先を皆で固唾をのんで見守っています。その真剣さは写真からも伝わってきますね。障がいの有無関係なく、共に楽しむことができるスポーツがあり、そのスポーツを大いに楽しむことができたという体験は、子供たちにとって貴重なものであったと思います。秋元さんは、「脳性まひ」という障がいを持ちながら、ボッチャに出会ってから13年という長い年月練習を重ね、パラリンピックに出場されたそうです。苦手なことでもチャレンジする気持ちがあれば、マイナスをプラスに変えることにつながると教えていただきました。また、自分の努力だけで実現したのではなく、多くの人の支えがあったからこそできたということに感謝している。だから、皆さんも、障がいがある人を見かけたら、支えられる人になってほしいとお話しされました。自分ができる運動に親しむこと、多様な人々と共に生きることを日々の生活の中で実現し、体も心も健康で過ごすことができる子供たちであってほしいと思います。

