



# 上北だより

307号  
平成28年1月29日  
練馬区立上石神井北小学校  
校長 市川 順康

## 「冬の体力づくり」

校長 市川 順康

暖冬とはいえ、寒い日が続きます。どうしても寒いと運動不足になりがちですが、上北小のほとんどの子供たちは、学校では、元気に外で遊んでいます。息を切らして走り、登り、跳び、本当にその動きの速さ、すばしっこさは子供ならではの、いつも感心しています。

ただ、平成27年東京都児童・生徒体力運動習慣等調査の結果によると、上北小の子供たち全体では「握力」「上体起こし」「長座体前屈」「反復横とび」「20Mシャトルラン」「50M走」「立ち幅跳び」「ソフトボール投げ」のほとんどの合計得点で、全国平均、都平均を下回っています。各学年では、項目によって、平均より、上の得点もあります。得点分布が、運動の得意な子供と苦手な子供の二極化しているのも特徴です。「ボールを投げる」「脚筋の瞬発力をつける」「持久走」「なわとび」「すばやい動きが必要な運動」に特に意識して取り組むことが、課題となっています。校内でも、持久走、縄跳びの取り組みを実施しています。一定期間、集中して運動に取り組むことも必要です。

一方、ご家庭ではどうでしょうか？子供たちの遊びの順序としては、やはり、一番目はゲームなのでしょう。通勤、通学の途中の電車やバスの中で、携帯型のゲームに夢中になっている大人さえいる中で、子供たちにとっては、体を動かすことよりも、やはり魅力的なものになっているのでしょう。

ある特定の体の器官（筋肉もそうですが）、例えば、ゲームであれば「目」ばかりを使っていると、その弊害が体に出てくることは明白です。パソコンの画面も注視しすぎるとよくありません。最近では、サッカーのヘディングも、子供の頃から始めると、「脳」に悪影響が出るということで、外国ではやらせない国や地域もあるそうです。体の同じところばかりを長時間、長期間使い続けることは、いくら楽しいこととは言え、人間の体に大きなダメージを与えることになるのです。

では、子供たちの体力をどのようにつけさせ、また、向上させていくか。大切なのは「バランス」だと考えられます。運動系のクラブチームなどに、子供の頃から入っている子供たちも、そのスポーツばかりの練習だけではなく、いろいろな運動競技に挑戦させていくことが大切であると言われています。特定の筋肉ばかりでなく、体全体の筋肉をまんべんなく鍛えることで、「体幹」が鍛えられるということになります。特に冬は、スポーツなど、何もしない子供たちにとっては、筋肉を使わない期間が長くなってしまいうという心配があります。ご家庭でも、子供だけでなく大人も一緒に体を動かす、筋肉を動かす機会を多くもつことが大切です。2月には、地域でも、体を鍛える行事やイベントも多く実施されます。楽しく参加して、運動に取り組むきっかけになるように期待しているところです。

今年度もあとわずかですが、保護者、地域の皆様の、一層のご支援、ご協力をお願い申し上げます。

## 2月の行事予定

- |  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| 1日(月) 委員会 マラソン旬間始                      | 15日(月) クラブ(3年生見学)                 |
| 3日(水) 大縄集会 折り紙教室<1年>                   | 16日(火) 5時間授業                      |
| 4日(木) 避難訓練                             | 17日(水) 4時間授業 クラブ発表集会              |
| 5日(金) 4時間授業                            | 18日(木) 入学説明会(1・2年4時間授業)           |
| 7日(日) 応援団祭り                            | 22日(月) 5時間授業                      |
| 8日(月) クラブ                              | 26日(金) 6年生を送る会(集会~1校時)<br>高学年保護者会 |
| 11日(木) 建国記念の日 ファミリージョギング               | 29日(月) クラブ なわとびチャレンジ終             |
| 13日(土) 土曜授業 上北フェスティバル<1・2年><br>マラソン旬間終 |                                   |