

はしど

平成28年 5月27日
学校便り 第3号
練馬区立橋戸小学校
校長 河崎 晃二
<http://www.hashido-e.nerima-kyo.ed.jp/>

☆学校教育目標

考える子・思いやりのある子・たくましい子

一斉体力テスト週間

校長 河崎 晃二

校庭の木々の葉の色がだんだん濃くなる季節となりました。保護者の皆様には、日頃より橋戸小学校の教育活動にご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございます。

さて、明日は、いよいよ運動会です。校庭からは、連日競技や演技、応援の練習に励む子供たちの元気なかけ声が聞こえてきます。運動会当日にはどうぞ、子供たちに温かいご声援をよろしく願いいたします。子供たちにとって大きな励みになることでしょう。

ところで、練馬区では、毎年6月に区内の全学校で体力テストを実施しています。テストの内容は、「握力（筋力）」「上体起こし（筋力・筋持久力）」「長座体前屈（柔軟性）」「反復横とび（俊敏性）」「20mシャトルラン（全身持久力）」「50m走（走る能力）」「立ち幅跳び（跳ぶ能力）」「ソフトボール投げ（投げる能力）」の8種目です。

体力や運動能力は、人間のあらゆる活動の源であり、健康な生活を営む上でも、また物事に取り組む意欲や気力といった精神面においても深く関わっています。人間の健全な成長を支え、より豊かで充実した生活を送る上で大変重要なものです。

こうしたことから、子供の時期に活発な身

体活動を行うことは、成長に必要な体力を高め、運動・スポーツに親しむ身体的能力の基礎を養い、病気から身体を守る体力を強化し、より健康な状態を作っていくことにつながります。私たち大人は、子供の心と身体と知性がバランスよく成長・発達するよう見守り、育て、働きかけていくことが重要になってきます。

近年、生活の利便化や生活様式の変化がその一因で日常生活における身体を動かす機会の減少を招いています。ゲーム等の普及で室内遊び時間が増加し、外遊びやスポーツ活動時間が減少していることや、空き地や生活道路といった子供たちの手軽な遊び場が減少していることがあげられます。

屋外で遊んだり、スポーツに親しむ機会を意識して確保したりして積極的に体を動かす機会を作っていく必要があります。また、「よく食べ、よく動き、よく眠る」（調和の取れた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠）をふまえた基本的な生活習慣を身に付けることも重要です。

橋戸小学校でも、持久走や縄跳び等の活動を通して、子供たちの体力・運動能力の向上に努めていきます。

運動会における熱中症対策のお知らせ

- ・飲み物として、水・お茶以外にスポーツドリンクも可とする。また、無くなった場合は、保護者が継ぎ足してもよい。
- ・自席で競技等を見ているときは首にタオルをかけことも可とする。
- ・入場門、退場門付近にミスト（水の霧）を設置する。
- ・当日の様子によって、昼食後に校舎内に入って休憩させる。

