

## 体力ぐんぐんUP週間について

体育主任 一柳 祐太

### ～体力ぐんぐんUP週間、第三期「短なわとび」始まる！！～

南田中小学校では年間を通して、全四期にわたる体力ぐんぐんUP週間があります。この体力ぐんぐんUP週間のねらいは「様々な運動に慣れ親しみながら、基礎的な体力を向上させること」です。南田中小での体力ぐんぐんUP週間は、第一期が「ドッジボール」、第二期が「持久走」、第三期が「短なわとび」、第四期が「長なわとび」になっており、ボール運動や陸上運動、用具を操作する運動など、その運動内容も多岐にわたるよう設定しています。それぞれの運動の特性を子供たちに知ってもらい、全校で楽しく取り組みながら、自然と体力が向上していければ良いと思っています。

第一期の「ドッジボール」では、投力や俊敏性を高めることをねらいとし、夏休み明けに、学級開きの意味も込めて体育館で、「クラス対抗牢獄ドッジボール」を行いました。第二期は「持久走」に取り組み、基礎的な運動力（ペースランニング）を高めることを目的とし、音楽に合わせて自分のペースで校庭を走りました。どちらも意欲的に取り組む姿が非常に嬉しかったです。

そして、1月から始まるのが、第三期の「短なわとび」です。全身運動のなわとびは体力向上にうってつけです。大技に挑戦するもよし、着実に体力をつけていくのであれば、簡単な跳び方でもいいので、長時間跳び続けることも大切な要素の一つとなってきます。また、なわとびは友達との関わりを深めることができる運動の一つです。お互いに教え合っ、互いの技を高め合うことが出来ます。是非、この第三期の「短なわとび」週間でなわとび運動の楽しさに触れ、体力向上に励んでほしいと思います。

### 「持久走」子供たちから感想を聞いてみました。

#### 【1年生】

- ・お友達と「がんばれ」と、声を掛け合ったら、うれしくて頑張れた。
- ・ずっと走っても苦しくならないためには、呼吸が大事だとわかった。
- ・曲が流れて、楽しくなって、走っていたらスキップしたくなった。

#### 【2年生】

- ・カードの裏のゴールまで色が塗れるように、休み時間や体育の時間に頑張って走りたい。
- ・運動はきついけど、体力をつけたいし、走るとすっきりするので頑張りたい。
- ・走るのには疲れるけれど、体力ぐんぐんアップ週間で走ると元気になる気がする。

#### 【3年生】

- ・走る前よしんどこかったけど、走ってよかったなあと思いました。
- ・去年は半分もいけなかったけど、今年はいけたのでよかったです。
- ・走る前はあまり気持ちが入らなかったけれど、走ってみたらおもしろかった。

#### 【4年生】

- ・自分で目標を決めて、その目標を達成したときはすごくうれしかった。
- ・体力に自信はなかったけれど、友達といっしょだと不思議とはやく走れた。
- ・走るとすっきりした気持ちになって、楽しかった。

#### 【5年生】

- ・疲れたけれど、いっぱい走れてドンドン進めるので、楽しかった。
- ・ライバルと一緒に走った距離を比べるのが面白かった。
- ・みんなをちょっと抜かせる快感を味わえた。でも、距離としてはあまり走れなかった。

#### 【6年生】

- ・何度も走るうちに、自分の走りやすいペースがわかってきて辛くなくなった。
- ・体育の時間も目標を決めて走った。友達と助言し合いながら記録を伸ばしていった。
- ・今まで走るのには苦手だったけど、自分から「走りたい」と思えるようになったのが嬉しい。

#### 【みなみん学級】

- ・「今日はマラソンある？」「あるよ。」「わあ、やったあ」と言っていてにこにこして、楽しみに取り組む子がいました。中には「えー」という子もいましたが、頑張っていていました。

## お知らせ

### ☆ 年末年始の休業について

12月29日（日）～1月3日（金）の期間、年末年始の休業のため校地内に立ち入ることはできません。1月8日（水）より2学期後期が始まります。

### ☆ 冬休み中の校庭開放について

年末12月26日（木）～27日（金）

年始 1月6日（月）～7日（火）

午後2時30分～4時30分

### ☆ 2学期後期始め 8日（水）

この日より給食が始まります。6年生以外は午前授業です。忘れ物のないようにお願いします。

### ☆ 保護者会

17日（金）15:00～…1・2・3年・みなみん学級

21日（火）15:00～…4・5・6年

### ☆ 校内書き初め展 17日（金）～31日（金）

全校児童の作品を校内に展示します。ご来校の折にご覧ください。

## ☆ 1月の行事予定 ☆

日	曜	主な行事
7	火	冬季休業日終了
8	水	全校朝会、給食開始、午前授業、身体測定1・2年、6年社会科見学、学区域パトロール（下校時）
9	木	体育朝会、身体測定3・4年
10	金	身体測定5・6年、3～6年5時間授業、体力ぐんぐんUP
11	土	土曜授業、安全指導、月曜1～3時間割、4年1/2成人式、2年親子レクリエーション
12	日	
13	月	成人の日
14	火	放送朝会、身体測定（みなみん）
15	水	朝遊び、養成講座（みなみん3・5H）
16	木	健康朝会
17	金	保護者会（1～3年・みなみん）、校内書き初め展始（～31日）
18	土	小学校連合図工展～24日まで
19	日	
20	月	全校朝会、委員会
21	火	保護者会4・5・6年、遊樂訓練
22	水	お楽しみ集会
23	木	音楽朝会、3～6年5時間授業
24	金	特別時程
25	土	連合書き初め展 ↓
26	日	
27	月	全校朝会、クラブ
28	火	3年親子レクリエーション
29	水	朝遊び、5年研究授業（学年で図工研究授業）
30	木	体育朝会
31	金	校内書き初め展終