



かしこく・やさしく・たくましく

西中野

平成 28 年度 2 月 (466) 号
平成 29 年 2 月 1 日
中野区立西中野小学校
校長 杉 澁 尚

寒さに負けない丈夫な体を

副校長 富永 暢久



毎日、寒い日が続いています。朝、時間になってもなかなか布団から出られないお子さんも多いのではないのでしょうか。帰宅後、家の中で過ごすことの多いお子さんもいることでしょう。

子どもたちの体力低下が話題になってから、もう何年もたちますが、やはり今でもその傾向は変わりません。子どもの体力の低下は、運動する量が減少したことによるものと考えられますが、その原因はさまざまです。

交通手段の発達によって「歩く」ことが減りました。電化製品や情報機器が増えることにより、「体を動かすこと」自体が減っているのも事実です。また、道路の整備や住宅及び各種施設等の増加により、身近な「遊び場」も減っています。習い事などの関係で、放課後や休日の「時間を共有できる仲間」も減っていることでしょう。

体力は、健康の維持のほか、「意欲」や「気力」といった精神面の充実にも大きくかかわっています。冬場はどうしても運動量が減ってしましますが、だからこそ、意図的に運動量を増やすなど、体力向上の工夫が必要になります。

本校では、体力向上の取組の一環として、一月の半ばから、休み時間に「なわとびタイム」を実施しています。「短縄とび」と「長縄跳び」とを行っていますが、いろいろな跳び方やその回数に挑戦する中で、巧緻性や敏捷性、持久力の向上をねらっています。また、自分(たち)のめあてに向けてがんばろうとする態度や、互いに認め合ったり励まし合ったりする態度を育てることも併せてねらいとしています。

また、本校の「中休み(2時間目と3時間目の間)」と「昼休み」はそれぞれ30分ずつです。20分ずつ、という学校が多い中、体力向上の取組の一環として、30分ずつの休み時間を確保しています。この時間を使って、外遊びを奨励し、運動遊びの習慣化を図っています。

ご家庭でも、帰宅後や休日に外で体を動かす時間を作っていただければ嬉しいです。「お子さんと一緒になわとび」なんて、いかがでしょうか。

日本民営鉄道協会主催 第十回「私とみんなつ」小学生新聞コンクールに多数の作品を応募し、西中野小が「西武鉄道賞」を受賞しましたので、ここにお知らせいたします。

二月の生活目標 「外で元気にあそぼう」

生活指導部

暦の上では、2月4日に立春を迎えますが、寒さは今が本番という感じですね。子どもたちは休み時間になると、寒さに負けず、校庭に出て元気に遊んでいます。

文部科学省の幼児期運動指針に、遊びを中心とする身体活動を十分に行うことは、多様な動きを身に付けるだけでなく、心肺機能や骨形成にも寄与するなど、生涯にわたって健康を維持したり、何事にも積極的に取り組む意欲を育んだりするなど、豊かな人生を送るための基盤づくりとなると明記されています。また、幼児期における運動の意義として、次のような効果が期待できるとも明記されています。

1. 体力・運動能力の向上
 2. 健康的な体の育成
 3. 意欲的な心の育成
 4. 社会適応力の発達
 5. 認知的能力の発達
- この効果は、小学生の時期の子どもたちにも同じように期待できると考えます。子どもたちが豊かな人生が送れるように、学校でも家庭でも積極的に身体を動かしてほしいです。

保健目標 「心の健康について考えよう」

給食目標

「バランスの良い食事を」

心がけよう」