

学校では、オミクロン株の感染拡大の様相を気かけつつ、できる対策を行いながら学校生活を継続しているところです。

健康維持には、規則正しい生活を送ることは必須のことですが、適切な睡眠時間の確保と栄養バランスの摂れた食事、そして、屋外での運動は、健やかな心身の成長には欠くことができません。

このような思いで、学校生活の中での「休み時間」や「体育の学習」は、とても大切な時間と考えています。

学年の実態に応じて子どもたちは、なわとびカードやマラソンカードに自分が跳べるようになった技の回数や運動場のトラックを走った周数などを記録に残しながら、取り組みをすすめています。人と比べるのではなく、自分自身がどれだけできるようになったかを自分自身で確認するようにしてほしいと思います。

縄跳びの 効能



次に、今回のタイトルである「縄跳びの効能」についてお伝えします。ご承知の通り、なわとび運動は、様々なスポーツの準備運動・基礎体力づくりに取り入れられています。

なわとび運動は、一定のリズムで姿勢を保ちながら、縄を回し、タイミングをうまく合わせてジャンプを繰り返します。全身の様々な筋肉を使って行う全身運動です。

『姿勢を保つ』ということでは、腹筋と背筋が鍛えられます。このことは、教室で椅子に座って学習する場合でも必要な力です。良い姿勢を保つことができると“話をきく”こともできるようになるでしょうし、字を書く・本を読むことにも集中して取り組むことができます。

要は、45 分間の授業時間中、学習意欲を持続できる力になるということです。反対に、学習意欲があっても、姿勢を保つことに苦痛が生じれば、意欲の持続は難しいことになり「やりきる」という経験がなかなか積みにくくなってしまいます。

また、「ジャンプ！」を繰り返す なわとび運動は、体の下半身、特にふくらはぎに、運動負荷がかかります。負荷がかかるということは、運動を続けることでふくらはぎの筋肉が鍛えられていくということです。ふくらはぎは、第二の心臓ともいわれていて、下半身から上半身へと血液を送るポンプの働きをしてくれています。

すなわち、なわとび運動を行うことで、全身の血液循環が活性化され、体の代謝を上げてくれます。このように、なわとび運動は、健康な体づくりを楽しみながら自然に行えるという効能があるのです。

以上のように、なわとび運動は、一人ひとりにとっての心身の健康に良い働きをしてくれることはいまでもありませんが、友だち同士で取り組むことで良好な人間関係を築いていく“集団づくり”にも良い影響を及ぼします。友だちのとび方を見ながらリズムを感じ取ります。コロナ禍で、なかなか友だち同士の関わり合いが持ちにくい状況ではありますが、なわとび運動を通して人と人が応援の声をかけ合う、称賛の声をかけ合う、温かな人間関係を築いていく一助になればと願っています。

創立 150 周年、子どもたちが考えてくれたスローガン。現在、横断幕のデザインを検討中です。どんな横断幕になるでしょう。楽しみです。

殿 二 ツ コ リ

～ 世界一幸せで仲間を大切にする学校 ～