

殿山第二小だより

令和 5年 5月 24日 第 7 号

枚方市立殿山第二小学校

TEL:050-7102-9044

発行責任者 校長 山本 容子

今年も、全学年で①子どもたちの体力の現状を把握すること。②子どもたち自身が体力づくりへの意欲を喚起すること。を目的に、スポーツテスト（50m走・立ち幅跳び・反復横跳び・上体起こし・握力・ソフトボール投げ・長座体前屈・20mシャトルラン）8種目の測定を実施しています。

体力は、
やる気の源みなもとです。

昨年度の結果からは、一昨年度低い数値であった「上体起こし」も改善が見られ、種目によっては違いがあるものの全国や大阪府の平均数値とほぼ同水準でした。腹筋の力や背筋の力が徐々に身についてきているように思われます。このことと関係するかは、はっきりとは言えませんが、全体的に、握力の数値は伸びてきており、握力が強くなることと身体全体の筋力のつき方が良くなることに関連性があるという研究結果もあることから、体力の向上が図られてきていると思われます。スポーツテストを行うことで、子どもたち一人ひとりが自身の体力・運動能力を知り、その向上をめざしていくように引き続き働きかけをしていきたいと思えます。

ソフトボール投げ



上体起こし



反復横跳び



5月16日（火）は、スポーツテストデーでした。運動場では、ソフトボール投げ。体育館では、反復横跳び・上体起こし・立ち幅跳び・長座体前屈を測定しました。1,2時間目は、6年生が1年生と一緒に測定場所をめぐり、1年生に優しく、丁寧に教え励ましなが、1年生の測定をサポートしてくれました。

朝、登校してからの休み時間、午前中25分間の休み時間、給食後の20分間の昼休みの時間には、子どもたちが思う存分、広い運動場で身体を動かし、友だちと遊びを通して交流する機会を増やして欲しいと願っています。また、体育科の授業や特別活動の時間等では、楽しみながら腹筋や背筋を鍛えられる運動や柔軟性を高め、身体のバランスを巧みにとるような、動いて楽しい、みんなで取り組むとなお楽しくなる運動を創意工夫しながら取り入れていきたいと考えています。

運動に関する質問紙の回答結果から、「体力がある」ということや「運動時間をとっている」という数値が高い人は、「達成感を味わうこと」「挑戦すること」「自己を肯定すること」についても意識が高いということです。

目標を決めて取り組むことで得られる達成感や、何事にも挑戦しようとする気持ちはとても重要であり、体力の向上の成果が子どもたちの自信となり、自己肯定感を高めることにつながっていくということです。『達成感』『挑戦』『自己肯定感』は、自らの体力向上に果たす『力』になるだけではなく、教科学習にも意欲的に取り組める大きな『力』となるはずです。そして、小学校時代の6年間は、骨格・内臓・筋肉の成長が著しい時期でもあるので、『体力づくり』は身体の内面と外面の成長には大きな影響を及ぼすということです。

子ども時代に、様々な運動に親しみ、体を動かすことの楽しみ・心地よさを知ること、『運動』を生涯にわたって続けていこうとする意欲を持つことが大切なことと思います。“体力” → “意欲” → “気力”の充実とつながり、子どもたちには、主体的に学ぶ楽しさをぜひ実感してほしいと思います。

