



揺 籃

柏崎小学校

第290号

令和3年7月1日

6月22日より水泳授業が始まりました
～新型コロナウイルス感染症への対応を踏まえ、2年ぶりに水泳授業再開～

「体を動かす習慣づくり」

体育主任 加藤 尚大

昼休みになると、グラウンドや中庭で友達と体を動かして楽しそうに走り回る子どもたちの姿が見られます。これは、ずっと昔から変わらない学校の素敵な光景の一つです。しかし、近年の子どもの運動習慣や体力については以前とは異なり、特に体力低下が懸念されています。子どもたちがこれから健康で明るい人生を送る上で、運動は欠かせないものだと考えます。

スポーツ庁は令和元年度の全国体力テストの結果から、小中学生の男女ともに体力は低下し、特に小学生男子は調査開始以来、過去最低を記録したと報じました。また、令和二年度は、コロナ禍の影響で、子どもの運動不足、体力低下はさらに加速したのではないのでしょうか。

さて、当校では子どもたちの生活習慣を見直そうと「マスターライフ強調週間」を年に三回行っています。この期間は、毎日の起床時刻やメディア時間、朝食の有無に加えて運動時間をカードに記録していくことで、自分の生活リズムや心身について見直す取組です。この取組によって、保護者の方から「子どもの乱れていた生活リズムが改善された。」や「親子ともにいつもより時間を守って過ごせた。」などのお声をいただく一方で、家ではなかなか運動をしない（できない？）ということが分かりました。特に昨年度は、様々な制限があった中なので、例年とは異なる一年だったのかもしれませんが、今後もコロナ禍ありきの生活スタイルは続くことが予想されます。そんな「おうち時間」を過ごす子どもたちに、進んで運動をする時間を作ってもらうため、当校では「柏小朝ストレッチ」を計画しました。体育委員会が中心となって、全校一斉の取組としてやっていきます。場所を選ばず、一人でも容易にできる動作になるよう工夫することで、お家でも体を動かせると考えています。

現在の体育授業では、昨年度実施できなかった「体力テスト」や「水泳」を実施することができるようになりました。感染症対策をしながらも、少しずつ元の形に戻りつつあります。先日まで行っていた体力テストでは、各種目で新記録に果敢に挑む子どもに対して、「がんばれ！」と励ましたり「すごい」と拍手を送ったりする友達がいました。

ご家庭でも、ぜひ体を動かす子どもを励まし、認めていただけたらと思います。そして、子どもたちが進んで運動をする習慣を身に付けることで、生涯にわたって健康で笑顔いっぱいの日々を送れたらと願っております。