



学校だより **令和4年6月29日 No. 298**

柏崎市立柏崎小学校

柏崎市学校町 1 番 88 号

TEL 0257-22-2196 FAX 0257-24-0304

HP <http://www.kenet.ed.jp/hakushou/>

E-mail hakushou@kenet.ed.jp

柏小体操で朝からストレッチ！



「エビフライ投げ」で投力アップ！



自分の体力と向き合う

体育主任 加藤 尚大

昨年度の体力テストの結果を見ると、全国的にコロナ禍による体力の低下や運動不足の傾向が如実に現れたものになりました。本校では、子どもたちの体力向上に向けて、主体的に体を動かしたり体の動かし方の経験を積ませたりするために以下のような取組を実施しました。

1つ目は、「柏小体操」です。「みんなの宝物柏小」の音楽に合わせて体育委員会の子が画面越しに手本を示し、それを真似て3分程度柔軟を中心に体操をします。始めてから約半年、子どもたちは現在も主体的に体を動かし習慣化されています。今後は、少しずつ内容を変化させて飽きのこない活動にしていけるよう工夫していきます。

2つ目は、「エビフライ投げ」です。使用する道具の形や色を見て「エビフライみたい」という子どもたちの声から名付けました。手首のスナップを利かせ上手く回転させながら投げると真つすぐ跳び、「ヒューッ」という音が鳴ります。子どもたちは、どうしたらもっと遠くに投げられるかという課題を掲げながら、何度も何度も楽しみながら繰り返し投げていました。この反復がより遠くに投げる動作の習得につながると考えます。

子どもたちは、先日まで今年度の体力テストを行いました。私は、子どもたちにこのテストで「自分の体力を知る」だけでなく、自己の記録更新を目指して体の動かし方を習得したり全力を出したりし、より運動に親しみや喜びを抱けるものであってほしいと考えています。そして、テストを通して「自分の体力と向き合う」ことを大切にしてほしいと思います。柏小の子どもたちは、1年に1回の計測を楽しみにしつつ、自分の体力としっかりと向き合っている子どもが多くとても頼もしいと感じています。

今後も、さらなる運動の習慣化、体力向上へ向けて子どもたちが様々な活動に取り組み、「自分の体力と向き合う」機会を増やしていきます。

7月の行事予定

7月 6日(水)	個別懇談③	15日(金)	全市一斉地震避難訓練
7日(木)	個別懇談④		町内子ども会
9日(土)	中央地区防災訓練 10:00~体育館	16日(土)	PTA奉仕作業
		22日(金)	夏休み前集会
12日(火)	5年生自然教室(～13日)	24日(日)	マーチング発表