



- ・よく考える子
- ・助け合う子
- ・体をきたえる子



子どもたちの体力と運動能力の現状

体育部 土田 峻也

「子どもの体力低下の問題」は、新型コロナウイルス感染拡大の影響を受けて、さらに大きな問題となっています。スポーツ庁が行った調査「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の結果によると、持久走や反復横跳びを含めた実技8種目の点数、回数やタイムなどの成績、体力合計点などは、男女ともに大幅に低下しています。このことから体力の低下の傾向がみてとれます。

子どもたちの体力が低下している主な原因とは?

- ①運動時間が減少
- ②スクリーンタイムが増加
- ③肥満傾向の児童が増加

その他にも

- ・スポーツや外遊びをする機会が少ない。
- ・子どもの通学や習い事は車で送迎をしている。
- ・子どもの姿勢の悪さを注意していない。
- ・子どもの食べる量に注意していない。
- ・子どもの夜ふかしを注意していない・・・などが挙げられます。



子どもの体力向上のために必要なこと

- ①【運動】外遊びや家の中でできる軽い運動からはじめる。
- ②【食事】肉・魚・卵などたんぱく質をバランスよく摂取する。
- ③【習い事】基礎体力を無理なく伸ばせる習い事からはじめる。

今池小学校の児童たちは、良い天気の日には運動場で元気に遊んでいます。また、体育の授業を楽しみにしている児童も多くいます。地域の活動では野球、バスケットボール、空手、剣道、サッカーなど多くのスポーツが行われています。

健康な生活を送るためにも、また生涯を通して運動やスポーツを取り入れた暮らしをしていく上でも、スポーツを楽しむ習慣は大切です。体育の授業やクラブ活動をはじめ、運動会や持久走大会などの行事を通して児童の体力や運動能力の向上に努め、楽しく運動やスポーツに取り組める子どもたちに育ってほしいと思います。

運動会の練習の様子

どの学年も10月7日(土)の運動会本番に向けて、ダンスや競技の練習に励んでいます。子ども達は、学年練習やブロック練習など普段の体育の授業とは少し違い、緊張感を持っていつも以上に真剣な様子でした。本番で、練習の成果を発揮できるように、子ども達が自分なりに頑張ってくれたらと思います。



今年度は、久しぶりに得点が復活するため、赤組も白組も、優勝目指して力が入っています!



【運動会が延期の場合について】

運動会が、雨天等で10月12日(木)に延期された場合、7日(土)は通常授業になります。

1~5年生はB4校時【12時10分下校】 6年生は特別B5校時【12時40分下校】

延期に関わらず、10日(火)は振替休日です。

雨天延期の場合については、午前7時30分までに保護者宛のメール配信及び学校ホームページにてお知らせいたします。

10月

《行事予定》

(10月:神無月 October)

| 日 | 曜 | 行事予定 | 日 | 曜 | 行事予定 |
|----|---|---------------------------------|----|---|-------------------------------------|
| 1 | 日 | | 17 | 火 | |
| 2 | 月 | 体測 あいさつ運動 | 18 | 水 | 学びタイム(3-6年⑥) |
| 3 | 火 | 全校朝会(運動会に向けて) 委員会③(後期開始) | 19 | 木 | |
| 4 | 水 | 全校体育③(予行・2h) 係活動②(6年のみ6h) | 20 | 金 | |
| 5 | 木 | 全校体育③(予備) | 21 | 土 | |
| 6 | 金 | 1-5年(5h授業) 6年運動会前日準備(6h) | 22 | 日 | |
| 7 | 土 | B4校時(※6年のみ特別B5) 運動会(AM・弁当なし) | 23 | 月 | 学力補充(低)⑥ |
| 8 | 日 | 区民運動会 | 24 | 火 | スマイル班遊び(赤) |
| 9 | 月 | スポーツの日 | 25 | 水 | SC |
| 10 | 火 | 振替休日 | 26 | 木 | スマイル班遊び(白) |
| 11 | 水 | B校時 SC | 27 | 金 | スマイル班遊び(予備) ふれあいトークDAY |
| 12 | 木 | B5校時 運動会(予備)【1-4h】 | 28 | 土 | PTA親子ふれあい広場(AM) 青少年意見発表会(PM:文パル) |
| 13 | 金 | | 29 | 日 | |
| 14 | 土 | | 30 | 月 | 1年今池保小交流(23h) |
| 15 | 日 | 区民運動会(予備)_ | 31 | 火 | クラブ⑤(後期開始) 青少健花壇整備11:50 |
| 16 | 月 | 2年歯磨き巡回指導3h 教育実習開始(5年1組) | | | SC・・・スクールカウンセラー |

※10月16日(月)～11月13日(月)まで、教育実習生が5年1組で実習を行います。

お知らせ

今年度も青少健の皆様やPTA本部役員の皆様の協力の下、様々な活動を行っております。

★今池小環境整備

8月28日(月)、朝から運動場の草むしり、校舎の手洗い場・窓拭きをしていただきました。
暑い中、お手伝いいただきありがとうございました。



今後の予定

★今池小学校区民運動会

・10月8日(日) 8:30～今池小運動場
雨天時:15日(日)に順延

★今池小PTA親子ふれあい広場

・10月28日(土)10:00～11:30 今池小学校北校舎1F・体育館
(※詳細については別紙案内を参照してください)

★青少健花壇整備～花いっぱい運動～

・10月31日(火)11:50～ 昼休みは5・6年生の環境委員の児童も参加。



《授業参観・懇談会について》

11月1日(水)5校時13:25～14:10【授業参観】 6校時14:15～15:00【懇談会】

(詳細については、後日配布の別紙案内を参照してください。)

【運動会の練習が始まりました!】

各学年、運動会に向けての練習が始まっています。体調を最優先に考え、熱中症等に細心の注意をはらって学習を進めていきたいと思っております。体育の授業が連日続きますので、体操服の洗濯にお手間をとらせることとなりますが、よろしくお願ひします。洗濯が間に合わない場合は、「白いTシャツ」、「黒系のハーフパンツ」等を代用していただいても構いません。

熱中症対策としてスポーツドリンクを持たせてもらっても結構です。但し、スポーツドリンクだけを持たせるのではなく、必ずお茶か水も一緒に持たせてください。また、いつもより多めにお茶を持たせるなどの配慮をしていただくと助かります。

体調等がすぐれず体育の授業を見学する場合は、無理をせず、担任まで連絡してください。