



れんげ畑

～ 結 の 学 校 ～



11 月号

中央っ子の体力向上を目指して 体育主任 小林 俊介

10月1日(土)は、保護者・PTA 一役の皆さんのご協力のおかげで、無事運動会を実施することができました。今年度は中央っ子の体育活動の様子を保護者の皆様にご参観いただくことに重点を置き、企画・運営いたしました。ブロックごとの入れ替えやチケット制、人数の制限など様々ご不便をおかけしましたが、暑いくらいの日差しのもと、力いっぱい運動を楽しむ子どもたちの姿を、保護者の皆様にお見せすることができ、うれしく感じました。

これからも体力・運動意欲・運動技術の向上を目指して体育活動へ取り組んでまいります。

運動することには、たくさんの良いことがあります。体力が高まることはもちろん、疲れにくくなったり、病気になりにくくなったりと、体の抵抗力が強化されます。また血液の循環が良くなることにより脳が活性化され、学習にも良い影響を与えます。他にもストレス解消や睡眠の質の向上、生活習慣病の予防等、よいことづくしです。

また、子どもたちの体は小学校の6年間で大きく成長していきます。小学生のうちに、いろいろな体の使い方や運動を経験することは、健康の保持・増進、けがの予防、そして、友だちと関わる力やコミュニケーション能力の育成にもつながります。学校でもご家庭でも子どもたちが体を動かす機会をたくさん設け、運動する楽しさをたくさん味わい、体のたくましさ、心の豊かさを身に付けてほしいと思います。

さて、ここでは令和4年度中央っ子の基礎体力における良い点・課題点と、家でもできる体力向上メニューを紹介させていただきます。ぜひ親子のコミュニケーションもふまえ、お子様と一緒に行ってみてください。

① 本校の基礎体力における良い点と課題点(5月実施の体力テストの結果から)※R4 本校平均値と R3 埼玉県平均値との比較

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	シャトルラン	50m走	立ち幅跳び	ボール投げ
1年	○	▲	▲	○	○	▲	▲	▲
2年	○	▲	▲	▲	○	▲	▲	▲
3年	○	○	○	○	○	○	○	○
4年	○	▲	▲	○	○	○	▲	○
5年	○	▲	○	○	○	○	▲	▲
6年	○	▲	▲	○	○	○	▲	▲

学年の平均値が県平均を上回っている○ 学年の平均値が県平均を下回っている▲

◎良い点

どの学年も「握力」「シャトルラン」が県平均を上回りました。また、3年生以上は「反復横跳び」「50m走」の結果も上回っています。さらに、3年生はどの項目も県平均を上回りました。

▲課題点

全体として「上体起こし」「立ち幅跳び」に課題が見られました。

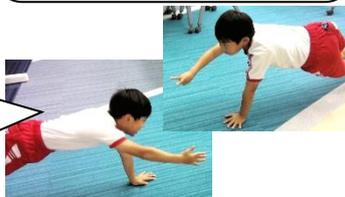
② 家でもできる体力向上メニューの紹介

中央っ子の課題である上体起こしを向上させるには、筋持久力を高める必要があります。筋持久力を高めるために「体幹トレーニング」を紹介させていただきます。体幹を鍛えることで、筋持久力だけではなく、バランス感覚や代謝の向上、正しい姿勢の保持、疲れにくくなる等、様々な効果が期待されます。また、大人が鍛えても、体型の保持、腰痛防止、息切れしにくくなる等、よいことがたくさんあります。お子さまと一緒に楽しみながら秋の夜長に取り組んでみてください。



体をまっすぐに保ち、頭を軽く上げましょう。一番きついところでピタッと止めよう。

じゃんけんも体をまっすぐにして行おう。相手が出した手を見よう。



Lesson1

プランク(上写真) 30秒 1~3セット

〈体力に自信がない子〉

ワニさんじゃんけん 3回または3回勝つまで



体をまっすぐにして、天井を見ましょう。頭のとっぺんからつままで一直線に!

おしりをあげたら顔をあげて手を見よう。指の数が分かったらおしりを着いて休憩。



Lesson2

リバースプランク 30秒 1~3セット

〈体力に自信がない子〉

お家の方が出している指の数を当てよう



ひざをついても体はまっすぐ、頭もまっすぐ前を見よう。

体をまっすぐに足先から頭の先まで一直線に。



Lesson3

サイドプランク 30秒 1~3セット

〈体力に自信がない子〉

時間やセット数を減らす or ひざをついて行おう



まるで自転車をこぐようにリズムよく行おう。ひじとひざを付けるように。



太ももからすねをなでるように上体を起こそう

Lesson4

バイシクルクランチ 30回 1~3セット

〈体力に自信がない子〉

クランチ 15回 1~3セット



11月は「いじめ撲滅強調月間」です



子どもには心身に深刻な被害が生じることがあります。いじめは重大な人権侵害であり、けっして許されることではありません。埼玉県では、11月を「いじめ撲滅強調月間」に制定し、いじめ問題の根絶に取り組んでいます。いじめを受けていたり、いじめに気が付いたりしたら一人で悩まず相談・通報してください。

○いじめ通報窓口(埼玉県教育委員会)【通報内容 いじめに関すること】

<https://www.pref.saitama.lg.jp/f2209/ijime-soudan-form.html>

※この窓口は「いじめ」についての情報提供を受けることが目的であり、相談に対する返信は行いません。

※通報された情報は学校に提供します。学校はあなたが送信したことがわからないように調査・対応します。



○よい子の電話教育相談(埼玉県立総合教育センター)

【相談内容 いじめ、不登校、学校生活】

なやみゼロゼロ
18歳以下の子供用(無料) #7300

ハロー さいのくに
又は 0120-86-3192

こころ おはなし
保護者用 048-556-0874(毎日24時間)

Eメール相談 soudan@spec.ed.jp

※Eメール相談の受信確認及び返信は、平日9時から17時の時間帯に行っています。