

学校だより 2月号

令和5年2月1日
鴻巣市立小谷小学校

【学校教育目標】 夢・希望にあふれる心豊かな児童の育成

小谷っ子

TEL 048 (548) 1004

FAX 048 (547) 1467

URL <https://koya-e-konosu.edumap.jp/>

e-mail koya-e@city.konosu.ed.jp

毎月19日は「食育の日」です



週1回以上のスポーツ実施が目標だそうです



校長 棚澤 大輔

日本では、元日から大みそかまで一年中、実に多くのスポーツ大会が各地で行われています。また、近くの公園や土手の上では、朝から夜まで、ランニングやウォーキングをされている方々をお見かけします。最近では、トレーニングジムに通われる方も老若男女問わず増えているそうです。このように日本は、競技スポーツ、そして生涯スポーツと、子どもから大人まで、実に多くのスポーツに親しむ環境が整っていると思います。

国は、第3期スポーツ基本計画において、「成人の週1回以上のスポーツ実施率が70%程度となること」を目標とし、国民のスポーツ参加を促進する取組の充実を通じて、国民の誰もがいつでも、どこでも、いつまでもスポーツに親しむことができる社会の実現を目指しているのだそうです。昔は自称スポーツマンであった私も、最近では週1回以上取り組んでいるとは胸を張って言えないところですが、皆様はいかがでしょう。

スポーツは体を動かすという人間の欲求の充足を図るとともに、爽快感や達成感、他者との連帯感など、精神的な充足も図られ、更に、体力の向上・ストレスの発散・生活習慣病の予防など、心身両面にわたる健康の保持増進に大きな効果を得る等、いろいろな目的をもって取り組まれています。

運動がもたらす効果に関することについては、私は冬休み中に「運動脳」(スウェーデン精神科医アンデシュ・ハンセン著)という本に出会いました。そこには、運動することが、我々の脳にとって最高のエクササイズであり、ストレスを解消し、集中力を上げ、創造性を高める効果があると述べられていました。また、学力と運動の関係について、「身体を鍛えれば、脳の海馬(記憶の中枢で感情の制御もしている部位)が大きくなる」ことや、「4分ほどの運動をするだけでも集中力と注意力が改善されること」、「毎日たくさん歩いた子どもは、そうでない子どもと比べてストレスを感じにくく、精神状態も安定している」といった、海外の研究成果に基づいた考えが示されていました。

本校においては、週三回の体育授業はもとより、朝の運動タイムや各種体育的な行事、及び外遊びの推奨を行っています。こうした本校の取組も学力向上につながるということですので、体を動かすことが好きな小谷っ子にとっては、運動への意欲にますます火が付きそうです。本校では3学期の体力づくりとして、全校で縄跳びに取り組みはじめました。毎年、検定カードを用いていろいろな跳び方に挑戦しています。また、朝の運動タイムには、クラスで長縄跳びに取り組み、一丸となってクラスの記録更新に挑戦していきます。新しい技に挑戦する楽しさや長く跳び続けることに挑戦する楽しさ、仲間とともに取り組む楽しさなど、様々な楽しみ方を味わわせ、継続した取組を進めていきたいと考えています。

縄跳びは非常に手軽な運動ですが、全身を鍛えることができる有酸素運動であり、ジョギングよりも運動強度が高く、時間対効果に優れた運動だと言われています。また、跳び方の種類も様々で、俊敏性や巧緻性も高められます。すっかり体力の曲がり角に立っている私ですが、これを機会に子どもたちとともに休み時間に縄跳び練習に取り組み始めました。検定カードを掲載しましたので、皆さんも子どもたちとともに、この冬、挑戦してみませんか。

鴻巣市なわとび検定カード(下学年用)

鴻巣市立小谷小学校 年1組 名まえ		認定証		
級	とびかた(回数)	1年	2年	3年
1.	二じゅうとび(10)			
2.	二じゅうとび(5)			
3.	二じゅうとび(2)			
4.	1分間とび(じぶんのすきなとびかた)			
5.	30秒間とび(じぶんのすきなとびかた)			
6.	うしろこうとび(5)			
7.	うしろあやとび(5)			
8.	まえふりとび(10) <2びょうしで一回とする>			
9.	まえふりとび(5) <2びょうしで一回とする>			
10.	こうとび(5)			
11.	あやとび(5)			
12.	うしろりょうあしとび(20)			
13.	うしろりょうあしとび(5)			
14.	ケンケンとび(10) <2びょうしで一回とする>			
15.	かけあしとび(20)			
16.	かけあしとび(10)			
17.	グー・チョキとび(10) <グループで跳ぶ>			
18.	グー・パーとび(10) <グループで跳ぶ>			
19.	りょうあしとび(20) <1びょうしでとぶ>			
20.	りょうあしとび(10) <2びょうしでもよい>			

鴻巣市なわとび検定カード(上学年用)

鴻巣市立小谷小学校 年1組 名前		認定証			
級	種目(回数)	1年	2年	3年	4年
1.	二重とび(10) 二重とび(5) 三重とび(5)				
2.	後ろあや二重とび(5) 後ろ二重とび(10)				
3.	片足二重とび(10) 二重とび(10) 三重とび(10)				
4.	二重とび(20) 二重とび(5)				
5.	二重とび(10) 三重とび(5)				
6.	後ろ二重とび(5)				
7.	二重とび(5)				
8.	あや二重とび(5)				
9.	そくしんとび(20)				
10.	二重とび(10) 三重とび(10)				
11.	あやとび(10) 二重とび(10)				
12.	二重とび(20)				
13.	後ろあやとび(20)				
14.	後ろあやとび(20)				
15.	前ふりとび(20)				
16.	二重とび(20)				
17.	あやとび(20)				
18.	後ろかけあしとび(20)				
19.	後ろあやとび(20)				
20.	かけあしとび(20)				

※20歳より前に行う。
※1年級は1回、11歳以上は2回、12歳以上は3回、それ以上は4回。
※1(上)と2(上)は自由とす。
※1(下)と2(下)は自由とす。