

杉の子

奥多摩町立氷川小学校
学校便り 6月号
令和4年 5月31日発行

みなぎらせましょう、体の力

副校長 野尻迅人

突然ですが皆様、最近体を動かしていますか。私は、かなり意識的に動かしています。

体を動かすことがよいことは、誰もが承知のことだと思います。運動のよさとして真っ先に思い浮かぶのは、体力向上です。先が読めない世の中を生きていくためには、様々な力を身に付ける必要があると言われていています。「体の力」と書く体力は、人の活動の元、数ある力の根幹と考えたとき、高めていく必要が強く感じられます。

また、運動によって高められることは、体力だけではないということが、近年様々なメディアで取り上げられるようになりました。

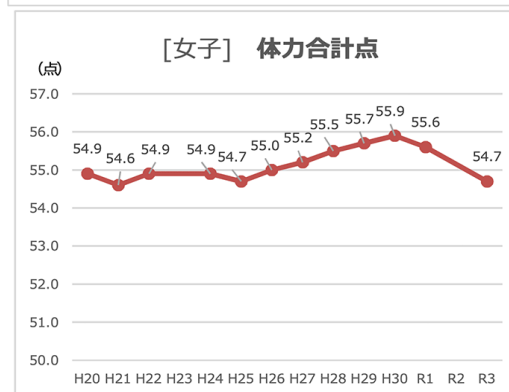
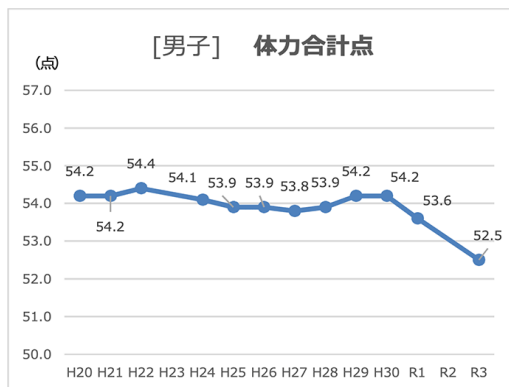
- 自律神経を整える。うつ病予防になる。
- 脳を鍛え、記憶力や感情のコントロールが向上する。

2つめの「脳を鍛える」という説は、意外に思われるかもしれません。ただ、運動をすることで血流が増し、脳内の毛細血管が増えることで脳の細胞が活性化されるということのようです。中でも記憶をつかさどる「海馬」や、感情をコントロールする「前頭葉」が、運動をすることで育つそうです。「脳を鍛えるには運動しかない！最新科学でわかった脳細胞の増やし方（NHK出版）」という本で詳しく紹介されています。

このように、体力向上だけではなく、様々なメリットがある運動なのですが、2年前から続くコロナ禍の影響を大きく受けているようです。上のグラフは、全国小学生体力テスト（小学5年生対象）の合計点平均値の推移を表したものです。昨年度の合計点が男女ともに下がっています。感染拡大防止のための活動自粛が、児童の運動に影響を与えていると考えられそうです。氷川小学校においては、「反復横跳び」や「ソフトボール投げ」が、全国平均よりも更に低くなっており、コロナ禍の影響が少なからずあると考えられます。

今年度本校では、児童の体力向上のために、「一学級一取組」を、年間を通して実践することを目標にしています。すでに縄跳びや鉄棒など、個人で徐々に目標を高めていくことができる取組を始めている学級もあります。児童が取り組んでいる様子は、順次学校ホームページで紹介していきます。御家庭でも話題にしてください。

学校ホームページ <https://www.rlco.jp/hikawasyo/>



スポーツ庁ホームページより引用

