



運動することの重要性とその効果

校長 堀 智行

今年に入ってもインフルエンザの流行が続き、A型からB型への移行とともに、2月はこれまでに4学級が閉鎖となる状況になりました。コロナ禍の影響による子どもたちの免疫力の低下が気になるところです。

さて、運動することの重要性はなんとなく理解していますが、なぜ人は運動をしなくてはいけないのでしょうか。それには大きく2つの理由があるそうです。一つは、生活習慣病の予防と免疫力を高める効果です。食べ物から摂取したエネルギーと運動により消費したエネルギーがバランスよく保たれていることが健康な状態といえます。しかし食べる量は変わらず、運動を行わないと摂取エネルギーが消費エネルギーを上回り、使われなかったエネルギーは脂肪として体に蓄えられていきます。脂肪が必要以上に蓄積すると肥満となり、その肥満が原因となって糖尿病、高血圧、脂質異常症といった生活習慣病になるリスクが高くなります。最近、これら生活習慣病にかかる子どもの割合も増えてきているそうです。

二つ目は、筋力や体の機能維持です。人は持っている機能を使わないと驚くようなスピードでその機能は低下していきます。また、筋肉量は成長期に増え、その後加齢とともに減少していきます。しかし、筋肉は骨とは違って、運動などのトレーニングによって増やすことができる組織なのです。最近、授業時間に良い姿勢を保てない子どもが増えているのは、運動不足による筋力の低下で同じ姿勢を維持できないことと関係しているそうです。いずれにせよ、適度な運動は、病気にかかりにくい健康な体をつくり、ストレスを発散させ集中力を高めるなどの効果があります。下記に今年度実施した全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果を示していますが、コロナ禍で運動不足となった影響はあるものの、子どもたちの体力が著しく低下しています。成長期にある子どもたちに適度な運動をさせる機会を与えることも、私たち大人の責務となってきています。

令和5年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果について

5年生を対象に実施している体力・運動能力、運動習慣等調査の結果について、その概要をお知らせいたします。なお、児童一人一人の調査結果については、各ご家庭に配布しています。

○体格について

身長は男子が全国平均を上回り、体重は男女とも全国平均を上回っています。肥満度については、軽度以上の肥満傾向が全国平均を上回っています。

○実技について【実施種目：握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、20mシャトルラン、50m走、ソフトボール投げ】

【男子】長座体前屈、立ち幅跳びが全国平均を上回っているものの、他の種目は全て下回っています。特に50m走に課題が見られます。

【女子】長座体前屈、ソフトボール投げが全国平均を上回っているものの、他の種目は全て下回っており、特に、20mシャトルラン、50m走で課題が見られます。



○運動習慣等について

質問紙結果における本校の特徴は、体育以外での運動量が全国平均を下回っており、地域のスポーツクラブ(少年団や習い事を含む)に入っている割合が全国平均より低く、女子は0人でした。全体的に体育以外での運動機会を増やすことが課題となっています。また、朝食を毎日食べる割合は、女子が全国平均を下回っています。平日のTV、ゲーム、インターネット等の時間(3時間以上)は、男子は全国平均を下回っているものの、女子は、1.5倍程度上回っています。学習も含め、運動と食事のバランスを考えた生活習慣の改善が必要となっています。

学校では、これらの結果を踏まえて、体育科や休み時間を中心とした体力づくりの取組を進めていくとともに、生活習慣の改善に向けて、保護者と連携しながら具体的な取組を進めていきたいと考えていますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

一人一台端末（クロームブック）を使って

2月7日（水）に小樽市内各小学校を巡回している推進教諭3名を招いて、各学級でクロームブックを活用した授業実践を行いました。子どもたちはクロームブックを使って「考えを深めたり」「友だちと考えを共有したり」「授業をふり返ったり」様々な学習に取り組みました。

本校では隔週だったクロームブックの持ち帰りを今月より毎週とさせていただきます。今後、クロームブックを用いた学習機会は増えていくことになります。児童の皆さんには、学習用具の一つとして活用できるように慣れ親しんでほしいと思います。



持ち帰りが増えると、機器の破損、紛失等がどうしても多くなります。できるだけそのようなことがないようにするためにも、家庭に持ち帰りの際は、保護者管理のもとに取り扱いや保管等十分留意されるようご協力をお願いいたします。

いかにおすしをわすれずに

2月20日（火）小樽警察署生活安全課の方を招いて全校での防犯教室を行いました。不審者に扮した警察官の方とのロールプレイをしながら、不審者に遭遇したときの対処の仕方を学びました。小樽市でも不審者情報は後を絶たない状況です。お子様に何かあった際には、必ず警察署、学校へご連絡いただきますようお願いいたします。



スキー学習へのご協力ありがとうございました



2月22日の3、4年スキー学習を持ちまして今年度のスキー学習を終了いたしました。今年度は、悪天候や学級閉鎖のために延期が相次ぎましたが、保護者の皆様のご理解、ご協力もあり無事に実施することができました。また、多数のボランティアでの協力もいただき、安心して安全なスキー授業となりました。本当にありがとうございました。

3月行事予定

- 1日（金） スクールカウンセラー（秋谷）在校日
- 4日（月） 全校朝会・放課後学習
- 5日（火） スクールカウンセラー在校日
- 7日（木） 短縮日課
- 8日（金） 学期末短縮4時間授業（給食あり）
2年生スキー学習（グラウンド）
- 11日（月） 放課後学習
- 11日（月）～14日（木） ていねい清掃
- 12日（火） スクールカウンセラー在校日
- 19日（火） 卒業式
- 20日（水） 春分の日

まだ持ち帰られていないスキーがあります。お子様と確認の上、今週中に持ち帰っていただきますようお願いいたします。

秋谷スクールカウンセラーは、通常向陽中学校に勤務されています。これまでにも年に数回、小中の接続も視野に入れて本校での勤務をいただいております。今年度は3月1日（金）14:30～16:30での勤務となりますので、ご活用いただければと思います。

- 22日（金） 修了式・離任式
短縮4時間授業

※2/27現在の予定です。

今後の状況によっては、変更の可能性もあります。