



# 学校だより

令和2年1月31日  
2月号  
調布市立第一小学校  
校長 川島 隆宏



## すすんで体を鍛えよう

体育主任 伊藤 康司

寒さも本番を迎え、一段と厳しさの増す時期ですが、こよみの上では間もなく立春です。東京の梅も開花し始めました。

ところで、テレビや新聞の報道で御存知のことと思いますが、全国的に子供の体力低下が大きな問題となっています。本校では、毎年5月に体力テストを実施し、体力の実態を把握しています。

### 【体力テストにおける児童の体力分析】

- ・長座体前屈（柔軟性）は、男女共に平均値と同じくらいか上回っている。
- ・ほとんどの項目が全国平均を下回っている。特に20mシャトルランやボール投げの数値が男女共に低く、全身持久力と投力が全国平均を下回っている。

### 【運動習慣の実態の結果と考察】

- ・休み時間に外遊びをしている児童が少ない。→児童数に対し、校庭が狭く、思いっきり走り回って遊ぶことが難しい。
- ・放課後や休日に運動をしていない児童は、全体の30%ほどである。
- ・運動が好きと答える児童に対して、運動が得意と答える児童の割合が少ない。

(子供たち一人一人の結果については、2学期に個票を配布しておりますので、御覧ください。)

今年度の体力調査の結果からも、本校の子供たちの体力面での低下が浮き彫りになっています。そこで、子供たちの体力向上をめざし、学校全体で体力向上の取組を行っています。

今年度は、「一小ダンスタイム」や「一小ランランタイム」、「一小なわとびタイム」を計画し、実施しています。また、体育委員会が体育集会などを企画し、子供たちの主体的な活動を通して、体育に関する関心や意欲の向上も図るよう工夫しています。

さらに、普段の体育学習で使える道具の購入や作成、掲示物や学習カードの整理などで授業環境の整備にも努めています。

調布市は大会会場として、去年はラグビーのワールドカップで盛り上がり、今年はオリンピック・パラリンピックを控えています。このような大きなイベントを間近で体験できることは貴重なことです。この体験も生かしながら、体育の授業だけでなく、スポーツに関心を持ち、子供たちが自分からすすんで運動に親しむことができるように体育指導の充実を図っていきたくと思います。

体力は、将来の自己実現のための必要不可欠な「生きる力」です。体力向上のためには、日常の身体運動が大切です。「歩く・走る・跳ぶ」といったことを御家庭でも大切にしていきたいと思えます。

### 2月の生活目標 **自分の体を大切にしよう**

自分が健康でいられることは、普段はあまり考えませんが、とても素晴らしいことです。だからこそ、自分の体をよく知り、大切にしてほしいと思います。

インフルエンザなどの風邪が流行しやすい時期です。手洗い・うがいはもちろん、温度に合わせて衣服の調節ができるようにしましょう。