

6月5日（月）「体カテスト開始」

元気よく朝の挨拶をしましょう。おはようございます。

今月から、体カテストが始まります。体カテストにはどんな種目があるかというと・・・
50メートル走、シャトルラン、ソフトボール投げ、反復横跳びなどです。
どの学年もよい結果が出るといいですね。

さて、今の子供たちの体力は、昔の子供たちと比べると落ちていると言われています。走る力、投げる力、つかむ力、素早く動く力など、年々、その力が弱まっていると心配されています。体力を高めるには、体を動かすことや、運動することが大切です。

体力を高める以外にも運動するとよいことがあります。

それは、1 病気になりにくくなる、2 頭の働きが良くなる、3 やる気が高まる、なのだそうです。また、子供の頃に運動をすると、いろいろな体の動かし方を覚えることにもつながるそうです。

さらに驚くべきことに、子供の頃に運動をしてきた人と、運動をしてこなかった人を分類して、調べてみると、運動してきた人は「仕事も充実して、生活の収入も安定している」という結果が出ているそうです。運動は、人間の将来の生活にもつながっているのですね。「運動脳」という本では、子供たちへのメッセージとして、

「12分間身体を動かすことによって、文章を読み取る力や集中力が増しています。ジョギング程度の活動をわずか4分するだけでも物事に集中しやすくなります。だから学校の休み時間は、ほんの数分でも外に出て遊ぶことが大切です。」と書かれています。

これから雨が降る日も多くなると思いますが、できる限り体を動かしていきましょう。

それでは以上でお話を終わります。（礼）

