



平成25年度学校だより

善誘館 NO. 7

H. 25. 11. 13

甲府市立善誘館小学校 校長室



校訓 「善行・勤勉・体育」

学校教育目標

- 思いやる心をもつ子
- よく考え工夫する子
- 元気でたくましい子

健やかな子どもを育むために



◆体力低下が止まらない◇

子どもの体力は1985年ごろを境にして現在まで低下が続き、最近になってもその傾向に大きな変化はありません。今の子どもがこのまま成長しても、今の大人たちと同程度の体力までとても達することができないのでは、といわれています。

今の子どもは、お父さんやお母さんの子どもの頃よりも全体的に背が伸びて、体格がよくなっています。11歳の例にあげると、30年前（1979年）と比べて、男子では身長が2.6cm、体重が2.8kg、女子も身長で1.8cm、体重で1.8kg上回っています。

しかし、体格がよくなっているのにもかかわらず、親の世代と比べると体力は低下しています。例えば30年前に比べてソフトボール投げは5.05m短くなっています（男子）。立ち幅跳びも20年前と比べて約14.93cm短くなっています（男子）。

一般的に体力は、20歳前にピークを迎え、そこからゆっくりと低下していきます。親の世代のピーク時の体力より、今の子どもはかなり下の方でピークを迎えてしまい、その後さらに低下しつつ老いていきます。今の60代や親の世代が元気なのは、小さいときから体をよく動かして、体力をつけてきたからです。



◆外遊びで体力向上◇

将来、子どもたちが元気な生活を送るためには、今のうちから十分に体を動かして、少しでも高い体力を引き上げておくことが大切です。

そこで、本校では山梨県教育委員会からモデル校の指定を受け、外遊びの楽しさを体感してもらい、体力向上につなげるための取り組みを2学期後半から行っています。「元気アップタイム」という名前で、2校時と3校時の間の中休み（30分間）を活用して、昔の遊びや手軽にできる遊びなどを全校で行っています。この外遊びを行うにあたっては、県教委やレクリエーション協会、山梨大学、体育協会等から10名以上の皆さんが指導員として、子どもたちに関わってくださっています。

11月1日（金）に第1回を実施し、昔の遊びの定番である「ゴム跳び」に取り組みました。最初は要領がわからなかった子どもたちも、すぐにいろいろな高さや跳び方でゴム跳びを楽しんでいました。11月8日（金）には、「ストップ」というボールを使った遊びをしました。今後も2回「元気アップタイム」を実施する予定です。

この「元気アップタイム」の取り組みをとおして、少しでも外遊びや運動が好きな子どもたちが増え、体力が向上するとよいと思います。また、「運動している親の子はよく運動する」という調査結果もあります。ぜひ親子で運動する機会を増やしてはいかがでしょうか。

ブーメランのように

人に優しくすると…

今年の8月の新聞に次のような記事が掲載されました。

親切な人は周りから好ましく思われ、自分も親切にされることを、大阪大の大西賢治助教（発達心理学）らのチームが保育園児の園内での日常生活を観察して確認し、米オンライン科学誌プロスワンに8日発表した。

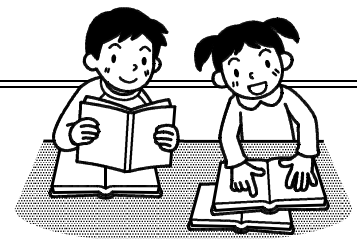
よいことをすればよい報いがあるという「情けは人のためならず」を、初めて実証したとしている。

チームは、大阪府内の保育園の5～6歳児70人を観察対象にし、うち親切な行動をよく取る12人を「親切児」とした。

園児らが遊んでいる時に、親切児が他の子の服のボタンを留めたり、物を貸したりするなどした際、1メートル以内においてこれを見た園児が10分間にどのように振る舞うのかを観察した。

親切児が親切をした場合と、しなかった場合を約250回にわたり比較した結果、親切をした場合の方が、周りの園児が親切児を手伝ったりする頻度が高くなり、親しく話し掛け、体を触るなど他者を好ましく思う言動も増えた。

大西助教は「親切は回り回って自分に返ってくるということは、人間が進化し生き残っていく上で重要な役割を果たしてきたと考えられており、この仕組みを実生活で科学的に示すことができた」としている。



人に優しくすると「回り回って自分に返ってくるということ」は、すぐには実感できなくても、いつか感じるものです。また、人に親切にすることは気持ちのよいことでもあります。

先日、本校で行った「福祉集会」で1～3年生に「人に優しくするとブーメランのように帰ってくる。」という話をしました。子どもたちが真剣な目で話を聞いている姿を見ると、周囲の大人がその見本を見せなければと改めて感じました。