



ムツムツ とこどん

大仙市立太田中学校
令和3年4月22日
NO. 12



うららかに たくましく ~ 耕し 萌えたち みのらせ さきみだる~

集中力の基盤になるのは根気であり その根気を支えるためには 体力が必要だと思っている

羽生善治(将棋)



生涯にわたってたくましく 満開の桜、水仙が見守るアスリート

秋田県は、全国学力・学習状況調査とともに、全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果でも、毎年全国トップレベルの成績を残しています。例年の大仙市の結果は、体力合計及び9種目の全てで国や県の平均を上回るとともに、総合評価Aの生徒の割合も、国、県を大きく上回っており、さらに良好な状況です。(残念ながら、昨年は新型コロナウイルス感染症の影響により、全国学力・学習状況調査、全国体力・運動能力、運動習慣等調査はともに中止になってしまいました)

本校も全体としては大仙市と同じような良好な状況ですが、特に最近気になる問題点もあります。それは次の3点が挙げられ、個々に体力・健康、メンタル面等での課題と捉えています。

- ①スポーツ障害(けが)が多い
- ②運動やスポーツを好まない割合が増加している
- ③全体的に食が細い

このような課題が継続・拡大すると、良好な体力・運動能力の低下や健康面での問題につながってい

くことは容易に想像できるのではないのでしょうか。健康の保持・増進や体力・運動能力の向上、生活習慣病予防のためにも、運動したり体を動かしたりする機会を増やすことが求められます。

勉強をがんばるにも健康と体力が必要です。仕事をする際も同様であることは、保護者の皆様も実感されていることでしょう。本校の今年度の重点の一つ「や：躍動」太中生～体力低下をくい止めたい～のために、「がんばれる基礎体力と健康」を身に付けさせたいと考えています。そこで、新型コロナウイルス感染症対策で制約の多い中ですが、体育の時間や部活動に加え、全校の取組として、4月21日(水)、今年も『アスリートタイム』をスタートさせました。体力の維持・向上、忍耐力・精神力、挑戦心を養う一助となるようにとのねらいの下、定期的実施していく予定ですが、毎日できるわけではなく、限られた時間を使っての活動となりますので、どれだけの成果を得られるかは未知数です。

状況によっては他の策も講じたいと考えていますが、子どもたちの健康・体力づくりは、学校だけでは限界もあります。御家庭でも「早寝、早起き、朝ご飯」とともに、家庭でできる体力向上と健康増進について話題にしていただければ幸いです。なお、手伝いも運動の機会の一つです。そのような機会も多くつくっていただければとも思っています。