



コツコツ とこどん

大仙市立太田中学校
令和4年4月18日
NO. 11



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 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、体力合計及び各種目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、良好な状況です。

本校も全体としては大仙市と同じような状況ですが、特に最近気になる問題点もあります。それは次の4点が挙げられ、個々に運動・体力・健康、メンタル面等での課題と捉えています。

- ①持久力や身体の柔軟性が不足している
 - ②スポーツ障害(けが)が多い
 - ③全体的に食が細い
 - ④運動やスポーツを好まない割合が増加している
- 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ものと思います。

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の感染状況が高止まりの中ですが、体育の時間や部活動での体力づくりに加え、全校での取組として、本校では、毎年長距離走を行う『アスリートタイム』の時間を設けています。桜の開花はまだですが、たくさんの水仙に励まされながら、今年もその『アスリートタイム』を4月18日(月)に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。今年度の実施に当たっては、昨年度の反省から、全員が目標をもち、諦めずにがんばることができるように、また、男子は女子を、女子は男子を応援できるように、振り返りをしっかり行い次回につなげられるようななどの変更点を設け、走る距離を短くしました。また、校内や学級での記録の掲示は昨年同様に行いますが、順位はもちろんのこと、自分が立てた目標に対してどうか、前回のタイムと比較してどうかなど自分との戦いを重視させたいと思っています。



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。ご家庭でも「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。