

体育だより

令和4年12月20日(火)
第10号
体育科指導コーディネーター
金城一機

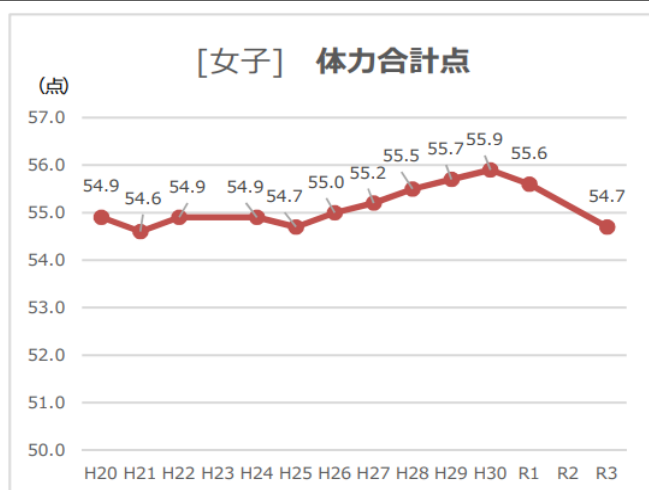
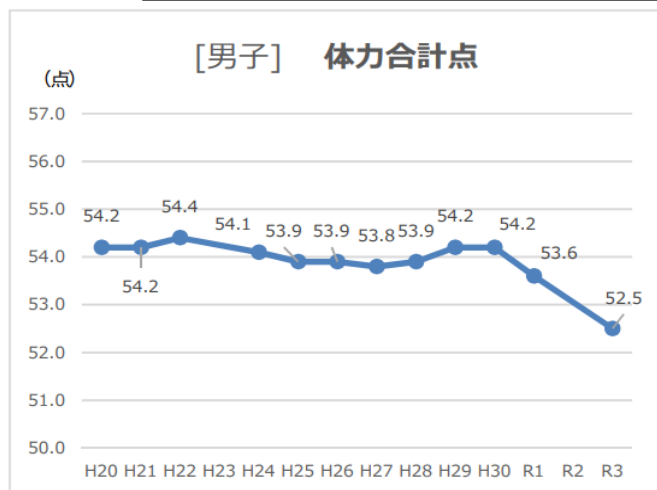


2022年最後の体育だよりは、体育のお話を少ししたいと思います。

体育を子どもたちが学ぶ理由の一つ!!「生涯スポーツを通して豊かな人生にしたい」という思いからです。そんな中、令和3年度の全国運動能力運動習慣等調査(毎年、小5と中2が必ず行う体力テスト)の結果が公表されたので紹介します。

今の子どもたちの体力ってどんなんだろう? 大浜小の子供たちは? 自分の子は何が得意? 何が苦手なの?? など疑問を持ってもらえると幸いです。

体力合計点(体力テストの合計点数)が男女ともに低下(下図:スポーツ庁 HP より抜粋)。

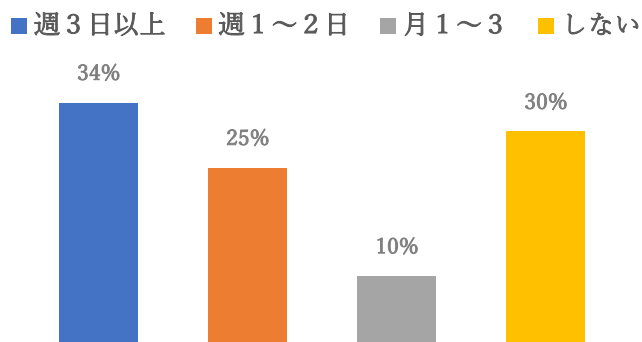


体力合計点が低下した理由としては、3つ考えられます。

- ①運動時間の減少
- ②学習以外のスクリーンタイムの増加
※スクリーンタイムとは、テレビ、スマホ、ゲーム機などの視聴時間のこと。
- ③肥満である児童生徒の増加

①「運動時間の減少」っていうけど…本校の結果は…? 以下、本校体力テストの結果より引用。

運動・スポーツの実施状況(大浜小)

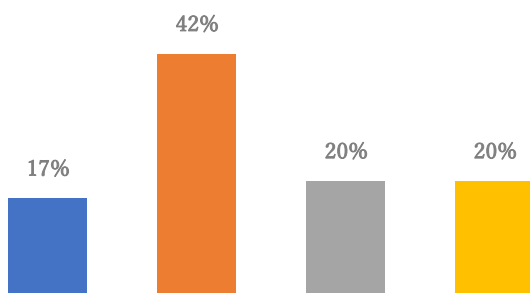


○約60%の児童は、週に数回以上運動している
▲月に数回程度しか運動しない子も合わせると40%(約120名前後)の児童は、体育の授業以外でほぼ運動をしない…。

②「学習以外のスクリーンタイムの増加」っていうけど…本校の結果は…？

1日のスクリーンタイム(大浜小)

■ 1時間未満 ■ 1～2時間 ■ 2～3時間 ■ 3時間以上

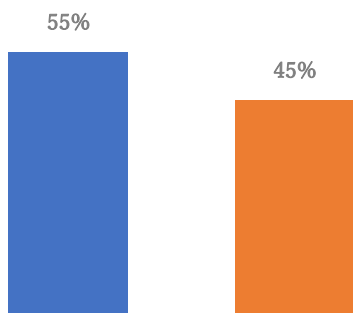


○2時間以内の児童が58%
▲2時間から3時間以上が40%(約120名前後)

スクリーンタイムが原因かは不明ですが、「朝起きるのがつらいときがありますか?」という質問に対しても以下のような回答になっていました。

朝起きるのがつらい時がありますか

■ はい ■ いいえ



2023年に向けて

冬休みは、子供たちだけではなく、我々大人も含めて運動時間の減少や、スクリーンタイムの増加が予想されます。すぐに行動を変えることは難しいかもしれませんが、ご家族も一緒になって少しでも散歩をしたり、スマホやゲームの約束を決めたりしてみるのもいいかもしれませんね。

1月25日(水)には、大浜小マラソン&トリムマラソンが予定されています。

冬休み中から体を楽しく動かし、元気な姿で走ることができるといいですね(^o^)
また、元気な姿で3学期に大小っ子と体育をしたり、遊んだりできることを楽しみにしています～!!

では良いお年をお迎えください!!

