

コツコツは勝つコツ

No. 1

令和3年 5月7日 (金)

発行者：神村 逸志

体育通信始まります!

世間は「学力学力」と、学力向上には力を入れています、体力向上も決して目をそらすことができない大きな課題になっています。そんな中白保小学校では、体育通信を通して、体力向上へのきっかけともなるように、いろいろな情報を発信していきたいと思えます!どうぞ見てやってください♪

ここでタイトルの言葉について説明します。「コツコツは勝つコツ」という言葉ですが、自分自身が大学生の時に会った言葉になります。コツコツ努力することで、何らかのコツ(ヒント)を得られるという意味が込められています。何事もあきらめないうちでやり続けることで、夢は叶うとは限りませんが、その夢の実現に向けての道は必ず開けてきます!そう信じて、体育通信のタイトルはこの言葉にしたいと思えます! がんばれ白保っ子♪

研究で証明されています!!

保護者の皆さん、頭を鍛えるためには、何が必要だと思えますか? 毎日の授業、家での家庭学習、読書など、いろいろな意見が出ますが、実は・・・運動なんです!意外と知られていないことではありますが、もう何年にもわたる研究で証明されています!この本には、脳が甦った素敵なエピソードや、おススメの運動なども紹介されています。

～運動は、体のためよりもまず第一に脳のために～

→もしこの本に興味がある保護者の方がおられましたら神村までお声掛け下さい!

本をお貸します♪もちろん無償で!(笑)



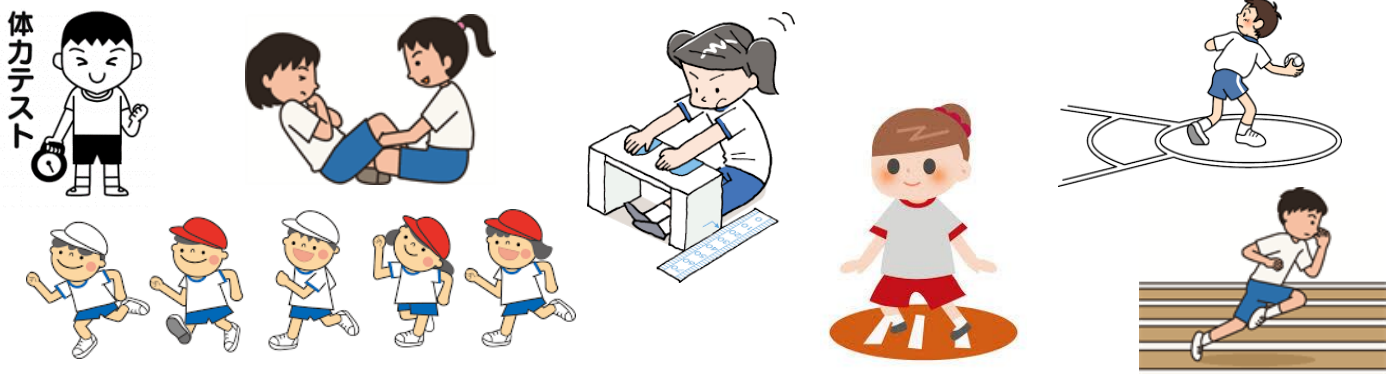
体力テスト始まります!!!

来週10日(月)から、各学年ごとに体力テストが開始されます。種目は8種目(握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・20M シャトルラン・50M 走・立ち幅跳び・ボール投げ)あります。

体力テストは何のためにやるのか?それは、今の自分の体力のレベルを知るためです。また、その結果をきっかけに体力向上への意欲付けへと繋がれば幸いです♪

現代の子どもたちの体力は長期的に低下傾向にあります。子どもたちの健康への悪影響、気力の低下なども懸念されています。また、このまま子どもたちが成人した場合、病気になる者の増加や気力の低下によって社会を支える力が減少し、少子高齢化社会となる将来の日本の社会が滞ってしまうかも?とも言われています・・・。次世代を担う子どもたちには、少しでも運動に興味を持ってもらい、よりよい社会を支える人材になってほしいものです!

裏面には、昨年度の全国平均記録を掲載しておきます。是非お子さんと、目標記録などを設定してみてください!



(全国平均記録)

	握力 (kg)	上体起 こし(回)	長座体前 屈(cm)	反復横 とび(点)	20mシャ トルラン(回)	50m走 (秒)	立ち幅と び(cm)	ソフトボー ル投げ(m)
1年生 男子	9.12	11.64	26.54	27.26	18.73	11.45	114.74	8.28
1年生 女子	8.57	11.39	28.57	26.52	15.96	11.82	106.93	5.62
2年生 男子	11.00	14.54	27.74	31.58	29.07	10.59	125.57	11.52
2年生 女子	10.23	14.13	30.30	30.56	22.27	10.93	117.69	7.38
3年生 男子	12.69	16.72	29.73	35.38	38.41	10.02	136.81	15.66
3年生 女子	11.84	15.85	32.08	33.58	29.16	10.40	128.05	9.40
4年生 男子	14.45	18.63	31.06	39.21	45.60	9.61	144.52	18.92
4年生 女子	13.87	17.64	34.82	37.91	37.09	9.91	137.89	11.63
5年生 男子	16.49	20.79	33.49	43.61	54.83	9.22	155.38	22.92
5年生 女子	15.91	19.19	37.40	41.51	44.14	9.52	147.40	13.60
6年生 男子	19.43	22.66	35.72	46.27	63.42	8.87	164.07	26.65
6年生 女子	19.23	20.84	41.02	44.19	51.56	9.15	156.01	16.38

※低学年の児童の場合、測定方法の仕方があまり理解できず、そのまま計測する場面も見られます。

わからない状態で測定すると実力とは大きく差がでることもあります。学校でも測定方法に関しては指導しますが、各家庭でも一度一緒にやってみることをおすすめします！

特に苦手としている種目は反復横跳びと長座体前屈と上体起こしです。可愛い可愛い子どもの為にも、是非ご協力をお願いします!!!