

コツコツは勝つコツ

No, 3

令和3年6月14日(月)

発行者：神村 逸志

プールの準備はいいですかー!?

新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、昨日まで臨時休校になっていました。先が見通せない中、水泳学習においても、今年度の実施ができるのか?できないのか?分からない状況ではありましたが、白保中学校の配慮もあり、今年度も水泳学習ができることになりました!ありがとうございます!! ※プール開きは6月16日(水)5・6年が参加。

しかし!今回の水泳学習は去年よりも厳しい環境下での授業になります。すぐそばにはコロナが潜んでおり、みんなが一つ一つのルールを守らないと中止になってしまうことも…。楽しい水泳学習にするためにも、先生の話はちゃんと聞き、自分勝手な行動は絶対にしないでください!また、少しでも体調が悪かった時には嘘をつかずに、休む勇気も持ってください!水泳学習の日程については各担任からお知らせがあるかと思います! [One for All All for one]

※水泳学習のきまり5箇条や、学年に応じた進級表は学習カードに掲載されて

いますので、是非お子さんにご確認をお願いします!

あなたは水泳学習は好きですか?それとも・・・

沖縄県はきれいな海に囲まれており、温暖な気候なため、年中海水浴ができるといっても過言ではありません。それらも影響してからか、県外の方が持つ沖縄の人のイメージとして「みんな泳げる」がランクインします。

沖縄の人はそういうイメージが持たれているのですが・・・、実は泳ぎが苦手な人が多いのは沖縄県なのです!!!知ってましたか? 多分、水泳学習が嫌い!と答えたあなたは「泳げないから」「水が怖いから」など、様々な理由があると思います。

でも、ちょっとしたコツで「泳げそうな気がする～」と自信を持てるところが水泳学習の面白いところです!いきなり「泳がないといけない・・・」と考えるのではなく、まずはできることからやってみましょう! 自分なりのやり方で、ゴ

ールを目指してみましょう! そんなあなたにとっておきの本が、白保小学校の図書館にあります!

是非、水泳学習が始まる前に読んでみてください♪



☆動画でも楽しく学ぶ事ができます! 今すぐ「はりきり体育ノ介」と検索を♪



～今月のコラム～ 是非見てやってください♪ 



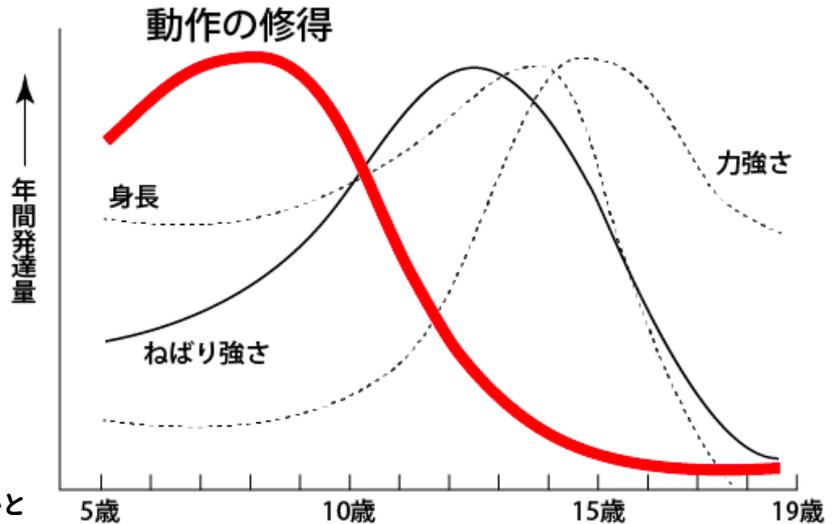
小学生の今が一番大切!!



皆さんはゴールデンエイジという言葉を知っていますか？ゴールデンエイジとは、子供の身体能力・運動能力が著しく発達する時期のことです。具体的には5～12歳の期間であり、体の動かし方、動作、技術を短時間で覚えることができる、一生に一度だけのものです。下のグラフをご覧ください。これは「即座の習得」を表したグラフになります。

(参照:宮下充正「子どものスポーツ医学」南江堂)

5～12歳までで動作の習得はほぼ終わるということが見てわかります。確かに、子供は一度挑戦した動きでもすぐできるようになりますよね。とても羨ましい能力をもっている子供達。しかも、この時期に習得した動作(技術)は大人になっても落ちないというデータまでも残っているそうです。このことから、子供には一つのスポーツ、動きだけをさせるのではなく、色々なスポーツに挑戦させることが大切ということですね。



面白いことに、運動能力を向上させるために良いとされているのは、実は「昔遊び」です。一度はやったことある遊びだとは思いますが、「ケンケンパ」「ゴム跳び」「鬼ごっこ」「竹馬」等は無意識のうちに運動神経を発達させると言われています。なので、休日には昔遊びをして楽しい時間を過ごすことも良いですね♪

最近の小学生は、外遊びをせずにゲームやスマホを使う遊び方に変ってきています。時代の流れて仕方がないと言えばそうかもしれませんが、小さい頃のうちからゲーム等に夢中になってしまうと「運動が苦手な子」になってしまいます。一度運動に苦手意識を持ってしまうと「生涯、スポーツとは無縁」となる可能性が高くなり、「生活習慣病などのリスクも高くなる」とまで言われています。「子供の頃の遊びは、その後の人生に影響を与える」と言っても良いくらい大切な時期ということです!



日本新記録誕生!!!



鳥取市で行われた陸上の男子100M決勝で、山縣亮太選手が9秒95の日本新記録を樹立しました! これまでの日本記録はサニブラウンハキーム選手の9秒97でそれを0.02秒塗り替えました! これで日本人9秒台は4人目となりました。最初に9秒台を出したのは、あの桐生祥秀選手(9秒98)です! ちなみに・・・世界記録は、あのウサインボルト選手(ジャマイカ)の9秒58で、アジア記録は、スー・ビンティエン選手(中国)の9秒91となっています。



ということで・・・次回のコラムは・・・

日本人で初めて9秒台で走った男・桐生祥秀選手の原点についてのお話です♪ お楽しみに～