

7月の体育は、暑い日差しが続く中、熱中症対策をしつかりと行い各運動に取り組むことができました。また、1学期が延びたため、6月にできなかった種目や保健等に取り組むことができました。
今回は、「マスクと熱中症対策」「運動がもたらす効果」についてお伝えします。まだまだ、暑い日が続いていますが、引き続き、授業では安全を最優先に、子どもの運動技能の向上や協調性を育んでいきたいと思っています。水筒や体育着の準備、健康管理等していただきます。

熱中症対策について

体育学習における熱中症対策・事故防止のための、

体育の授業づくり、

1 室内における体育の授業、

①体調の確認・観察
※体調が優れない、熱っぽい、朝ご飯を食べていない、生理などの訴えや確認があれば、見学を進める。見学させる場合には、活動中の安全を見守らせる。

②十分な水分補給 (全児童)
③領域にあった準備運動を行い、運動するための基礎体温や柔軟を行う。
④活動(10分～15分)→休憩・水分補給(3～5分)→活動(10分～15分)で行う。
⑤十分な水分補給 (全児童)
⑥体調の確認・観察

2 プール学習

①体調の確認・観察 (プールのカード)
※体調が優れない、熱っぽい、朝ご飯を食べていない、生理などの訴えや確認があれば、見学を進める。見学させる場合には、活動中の安全を見守らせる。また、プールのカードを提出していない児童は、保護者へ確認し入水の判断を仰ぐ。なお、連絡が取れない場合には、入水は認めない。

②十分な水分補給 (全児童)
③安全指導を行う。(飛び込み禁止・走らない・ふざけない等)
④準備運動をしつかり行い、その後シャワーを浴びる。
⑤活動(10分～15分)→休憩・水分補給(3～5分)→活動(10分～15分)で行う。
※活動は必ずバディシステムを導入し活動する。
⑥十分な水分補給 (全児童)
⑦体調の確認・観察

2学期スタート授業 全学年「体育学習発表会の練習」 (8/30～9/19)

140周年記念 体育学習発表会9/19

☆体力テストの結果☆

5月に実施した「体力テスト」で、記録が優秀な児童(規準は次回号に載せる)を紹介したいと思います。たくさんの児童がいまですので、残りは次回号に掲載します。

名	前	握力	上体起こし	前屈	反復	シャトル	50m走	立ち幅跳	ボール投
小濱悠太(1-2)		11kg	16回	27cm	31回	37回	11.7秒	126cm	14m
徳永花音(1-2)		7kg	16回	29cm	30回	28回	11.7秒	131cm	10m
桐生寛平(2-2)		13kg	21回	36cm	37回	65回	8.7秒	120cm	16m
森田はなり(2-2)		11kg	23回	43cm	34回	20回	11.0秒	120cm	11m
上地璃空(2-3)		11kg	15回	32cm	35回	50回	10.1秒	145cm	18m
向井陽菜子(2-3)		10kg	18回	35cm	35回	31回	9.4秒	132cm	8m

運動がもたらす効果について

各学校における運動の推進(文科省)

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、「新しい生活様式」を実践し、中長期に渡り感染症対策と向き合う中で、運動不足から身体的及び精神的な健康を脅かす健康二次被害も懸念されます。

子供の健全な発育・発達、テレワークの推進に伴う身体活動量の低下のほか、特に、中高年齢者については、生活習慣病等の発症や体力・生活機能の低下(骨や筋肉等運動器の衰え、認知症等)をきたすリスクが高まります。

意識的に運動・スポーツに取り組むことは、健康の保持・増進だけでなく、ストレス解消、自己免疫力を高めてウイルス性感染症を予防することにも役立ちます。

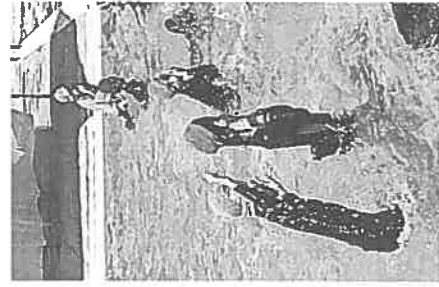
新しい生活様式におけるスポーツの在り方 コロナ禍の健康二次被害

感染症対策による活動制限・運動不足の長期化による影響	運動の効果
●ウイルス感染への不安 ●ストレス蓄積 ●体重増加 生活習慣病の発症・悪化 ●体力の低下 ●腰痛・肩こり・疲労 ●体調不良	➡自己免疫力の向上 感染に対する抵抗力 ➡ストレス解消 メンタルヘルスの改善 ➡体重コントロール 生活習慣病の予防・改善 ➡体力の維持・向上 筋力の維持・向上 ➡血流の促進 腰痛・肩こりの改善 冷え性・便秘の解消 良好な睡眠
(子供) ●発育・発達不足 (高齢者) ●転倒による寝たきり ●フレイル ロコモ	(子供) ➡発育期の健全な成長 (高齢者) ➡筋量・筋力の維持 転倒防止 ➡認知症予防 ➡食欲増進

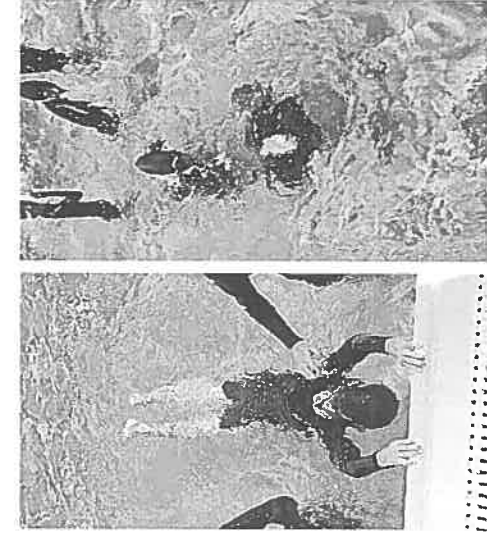
コロナ禍の運動の注意点

- 感染症予防 三つの密を避ける 手洗いの徹底など
- 熱中症対策 水分補給 過度な休憩 屋内での運動
- 適度な運動 運動を再開するときは、いつもより遅めから 運動強度や運動量は徐々に増やす

1年生「水遊び」



○1年生は、7月は「水遊び」をしました。カニさんやうさぎさんなど、動物の真似をしながら呼吸の仕方を練習したり、ラッコやくらげ、だるまになって浮く練習をしました。遊びを通して水泳学習の基本的なことを学習しました。最初、顔がつけられなかった子も最後は顔をつけられるようになり、また一つ成長した姿が見られました。



2年生「水遊び」



○2年生は、いよいよ待ちに待った水泳学習「水遊び」が始まりました。顔をつけることができないうちや浮くことや潜ること、けのびやバタ足など、できない技に何度も挑戦し、できるようになった技がたくさん増えましたね。最後はみんなで自由に水遊びの時間も最高に楽しかったね。安全に水泳学習することができました。

3年生「鉄棒運動」



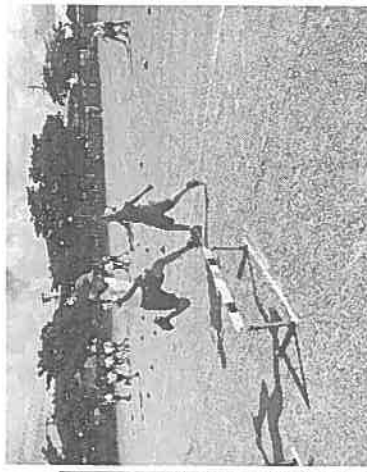
○3年生は、「鉄棒運動」が始まりました。2年生までに行った慣れの運動から、本格的な技の習得へ向けて練習しています。事前学習として、ビデオで技のポイントを確認しました。ポイントを確認しながら、体の使い方を意識している姿が見られ、とても素晴らしいです。また、友だち同士で支え合ったり観察し合ったりしています。

4年生「鉄棒運動・短縄・長縄」



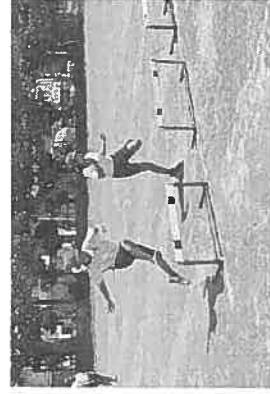
○4年生は、「鉄棒運動」に取り組みました。鉄棒のワークシートを見ながらペアで学習を進めています。さか上がりが苦手の児童の補助をしたり、回転技に挑戦する際には、児童同士でアドバイスを伝え合ったりする姿が見られました。また、短縄や長縄にも繰り返し練習をしながら頑張る姿を見ることができました。

5年生「ハードル走」



○5年生は、「ハードル走」をしました。リズムよくハードルを跳ぶ事を目標に頑張りました。ハードルの間に常に一定のリズムで走るのは難しかったですが、友達と歩数を確認しながら一生懸命がんばりました。うまくできなかった子もできなかった子もいます、諦めず何度でも練習したり教えあったりする姿はとても素敵でした。

6年生「ハードル走・マット運動」



○「ハードル走」の学習では、ハードル間を3歩でリズムカルに走り越すことを目標に、『1, 2, 3』と声を出す「ハードルのスレスレを越せば速く着地ができる」「ハードルから離れたところから踏み切るようにする」など、児童の考えながら運動する姿が見られました。マット運動では、これまで学習した技の基本を確認しながら楽しみながら学習することができました。