



一心不乱

～体力向上 特別号～

川本南小学校
第6学年 学年だより
令和元年11月1日



切磋琢磨で体力向上！ 目指せ、体力マスター！

朝夕、めっきり寒くなってきました。子どもによっては「寒いので外に遊びに行きたくない。」という声も少なからず聞こえてきます。確かに寒い時には、外に出たくない気持ちも分かります。一方で元気に遊んできた子を見ると、息を切らし、気持ちの良い汗をかきながら教室に戻ってきます。運動をすれば体も温かくなり、元気に過ごすことができます。

小学生のこの時期に、外で元気よく遊び、運動経験を積み重ねておくことは、将来のライフスタイルや生涯スポーツにも大きく関わってくることです。文科省のスポーツ基本計画によれば「近年、積極的にスポーツをする子どもとそうでない子どもの二極化が顕著に認められることから、運動習慣が身に付いていない子どもに対する支援の充実等は引き続き大きな課題としてある。」と述べられており、運動習慣の定着は大きな課題です。また、「子どもにとってスポーツは、生涯にわたってたくましく生きるための健康や体力の基礎を培うとともに、公正さと規律を尊ぶ態度や克己心を培うなど人間形成に重要な役割を果たすものである。」とも述べられており、運動やスポーツや、心身の発達に大きな役割を担っています。是非ともご家庭でも運動習慣の定着にご協力いただきますようよろしくお願いいたします。



体づくり運動とは…？



体づくり運動は、小学校高学年から高等学校までは「体ほぐしの運動」と「体力を高める運動」で構成されています。「体ほぐしの運動」は、心と体の関係に気づき、体の調子を整え、仲間と交流することが主なねらいであり、多様な動きをつくる運動（遊び）は、他の領域において扱われにくい様々な運動につながる基本的な動きを培うことが主な狙いです。「体力を高める運動」は、体の柔らかさ、巧みな動き、力強い動き、動きを持続する能力を高めることがおもなねらいとなっています。

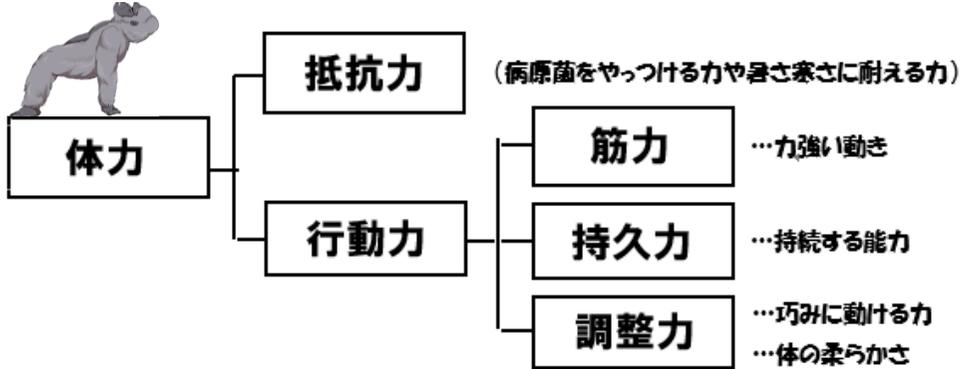




体力が高い人とは…？



●体力って言うと、スタミナ(持久力)とかパワー(筋力)だけかと思っている人が多いのでは…？



★体力がないと…(☹️)

●体力がないとどうなると思いますか。平気だと思っている人はいませんか？ 体力がないと大変なことになるのです！



病にかかりやすい。 疲れやすくなる。 骨折しやすくなる。 体の発達が遅れる。 息切れ、動悸(どうき)

★体力が高まると…(😊)



体の柔らかさが高まると…！	けがをしにくくなる。スピーディーな動きができるようになる。
巧みな動きが高まると…！	むだな動きがなくなる。運動による疲れがなくなる。
力強い動きが高まると…！	物を持ち上げたり、運んだりする作業が楽に行えるようになる。
持続する能力が高まると…！	疲れにくくなる。運動し続けることができるようになる。

体力貯金カードコーナー👍

毎日の取り組みありがとうございます。ご家庭で協力していただいているおかげで、運動の習慣化が図れてきています。今後も子どもの体力向上のためにご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

10月の高得点の人を紹介するぜ！！

- 2940p 小川 日愛さん
- 1768p 丸橋 心さん
- 1280p 栗原 蓮さん
- 1142p 松本 歩呼さん
- 1115p 安藤 遥希さん
- 1056p 浅見 穂高さん
- 1026p 宮原 史桜さん

これからも体力マスター目指そうな！！

