



ゆうすい

嘉島西小学校 学校便り

令和4年6月27日
文責：校長 江上 知男

スポーツテスト(行動体力測定)を実施しました！



上体起こし(1年と6年)



50m走(5年)

6月20日からの週は、「スポーツテスト週間」でした。梅雨空とにらめっこしながら、各学年で様々な種目の測定を行いました。スポーツテストとは「体力測定」です。毎年行いますので、「昨年の自分」と体力を比較することができます。子どもたちは、少しでも「伸びを実感」しようと懸命に取り組んでいました。6年生が1年生の測定を補助する姿も、とても微笑ましかったです。

ところで、「スポーツテストは体力測定」と書きましたが、体力は大まかに「行動体力」と「防衛体力」に分けられます。行動体力は、「実際に身体を動かす身体的な能力」のことで、瞬発力、持久力、調整力(運動の目的に合わせて身体の動きを調節する能力)などを指します。一方、防衛体力は、「体温調節能力や免疫力、身体的・精神的ストレスに対する抵抗力」のことで、心身を守る力です。今回のスポーツテストは、実は「行動体力の測定」なのです。

行動体力と防衛体力は、いわば車の両輪のようなものです。いくら瞬発力や持久力が高くても、暑さなどの外的環境に弱かったり、心配ごとを抱えていたりなど、防衛体力が低くなっていると力を発揮しにくくなります。一方、運動によって行動体力を高めている人は生活習慣病などの病気になりにくい、つまり防衛体力が高いといった関連もみられます。

スポーツテストの結果は、今後「バランスの良い発達」を目指して学校で行う体育の授業等に活用していきますが、各ご家庭でも、運動習慣や健康づくりの「話題づくり」になればありがたいです。

「マスクを外しましょう！」が、あまり歓迎されない…？

先週は「梅雨まっただ中！」という天気が続いていましたが、今週の予報は「夏空」…最高気温が35℃前後となっています。そうすると、コロナだけでなく熱中症がすごく気になります。

学校では、運動会後に「登下校、室外、体育の時間等はマスクを着用しなくてもよい」という通知を出させていただきましたが、その後文科省からの指導もあり、学級ごとに「マスクを外す場面の指導」を重ねているところです。私の感覚では、「マスクを外しましょう！」と言うと、子どもたちはみんな大歓迎なのかと思っておりましたが、実際は、必ずしもそうではないようです…。

外さない理由を聞いてみると、「感染が怖い」という子もいますが、「付けているのが当たり前になった」「安心できる」「マスクなしの顔を見られるのが何となく恥ずかしい」など、様々です。

…考えてみれば、2年前から大人は子どもたちに「マスクを無理強い」してきました。もちろんコロナ感染は、自分や周りの人の命に関わることでありますから、やむを得ませんでした。しかし、子どもたちからすると、「付けろ！付けろ！と言われてやっと慣れたのに、今度は外せ！外せ！と言われる。慣れるのには時間が欲しい。」ということでしょうか。根気強く声をかける必要があるようです。

27日(月)には、「登下校中はマスクをしないように」という安心メールを出させていただきました。各家庭でも「マスクをする場面としない場面」について話していただければありがたいです。