



ゆうすい

嘉島西小学校 学校便り
令和6年6月10日
文責：校長 江上 知男

全校で「スポーツテスト」を実施しました！



50m走(3年)



反復横跳び(1・6年)

6月5日・6日の2日間、スポーツテストを行いました。幸いにも天候に恵まれ、各学年で様々な測定を行いました。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。また、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、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(目的に合わせて動きを調節する能力)などを指します。よく「運動神経が良い」という言い方をしますが、それは行動体力を指しています。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「行動体力のみの測定」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。



全力で頑張る！(5年)

プール掃除を行いました！

6月3日(月)に、5・6年生がプール掃除を行いました。どう見ても足を入れたくない「泥水」に、子どもたちは6年生→5年生の「作業リレー」で果敢に挑みました。

「指示待ち」ではなく、自分で仕事を見つけて時間内に終えようとする姿が随所に見られ、予定通り「プールに水を溜められる状態」になりました。暑い日でしたが子どもたちの表情は清々しく、「力を発揮した」という満足した様子を見ることができました。

創立150周年第8回実行委員会が開催されました！

前年度の3月21日(木)に「記念式典」が開催された150周年記念事業ですが、現在、集めていただいた寄付金の確認が行われ、その用途を検討したり、記念誌の原稿を集めたりという作業が進められています。実行委員長のリーダーシップの元、自分の仕事がお忙しい中に様々な作業をされている実行委員総務や会計の方々には、本当に頭が下がります。ありがとうございます！

なお、**当初7月予定だった「記念誌の発行」は、9月以降に遅れそうです。**