



高田小だより

R4. 9月22日発行
文責：校長

体力診断テスト

柔軟性と瞬発力に課題

コロナ禍による体力低下？

六月上旬に行いました体力診断テストの本県の結果が、夏休み前に公開されました。本校は全体的にほとんどの種目で県および昨年度の数値も下回る結果となりました。体育の授業はもとより、学校の教育活動全体を通して子供たちの体力を高めていく取り組みが急務ということが見えてきました。

体力とは、運動生理学者の山地啓司氏によると、「人間の身体が発揮し得る能力の総称」とされています。一般的に、この体力は大きく「身体的要素」と「精神的要素」に分けて考えられています。学校の体力診断テストで測定しているものは、筋力や敏捷性、持久力などの「**身体的要素の行動体力**」です。この身体的体力が低下すると、次の3つの能力が低下すると言われています。

- ① 行動を起こす力の低下
- ② 動きを継続する力の低下
- ③ 体の調整力（平衡感覚やバランス感覚）の低下

つまり、吐嗟の時に思うように体が動かなかつたり、姿勢を一定時間保持維持できなかつたり、

心肺機能が発達せず、健康な体をつくることができなくなってしまうという事です。文科省の答申では体力について以下のように述べています。

「体力は、人間の発達・成長を支え、人として創造的な活動をするために必要不可欠なものである。したがって、体力は、人が知性を磨き、知力を働かせて活動をしていく源である。また、体力は、生活をする上での気力の源でもあり、体力・知力・気力が一体となって、人としての活動が行われていく。このように、体力は『生きる力』の極めて重要な要素となるものである。」

この体力の意義を踏まえると、



6月に行った体力診断テスト（上体起こし）

体力を向上させることは、気力や、意欲（やる気）、精神的ストレスに対する強さや思いやりの心などの精神的な面により影響を与えることにつながる。心と体を一体として捉えて体力を向上させていくことが大切だと言えます。つまり、心と体を鍛えることが重要ということです。

では、本年度の体力診断テストでの本校の実態を紹介します。

■特に数値が低かった種目

※県の数値より低かった種目

〈男子〉

- 上体起こし、反復横跳び、20mシャトルラン、50m走、立ち幅跳び、ソフトボール投げ

〈女子〉

- 上体起こし、長座体前屈、50m走

この結果からもわかるように、

本校は柔軟性や敏捷性、瞬発力、全身持久力等に課題があることがわかります。コロナ禍もあつてか、全国的に体力が低下傾向にあります。この体力低下に歯止めをかけなければなりません。そこで、今年度は本来指導すべき体育の領域を体育の時間にしっかりと指導していくと同時に、学校の教育活動全体を通して心と体を鍛えていこうと考えています。

来週末は運動会

運動会が来週土曜日に迫りました。今年の運動会テーマは、

「みんなが主役 最後まで全力高田っ子」です。これは運営委員会を中心に子供たちが決めたもので、実に高田っ子らしいテーマです。今年の運動会は、低中高学年の3部制で午前中の半日開催となります。保護者の皆様には、コロナ感染防止対策として、各部の間で入れ替わっていただくこととなりますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

また、今年度は赤団と青団で得点を競う形に戻しました。それは、勝つために一人一人が全力を尽くす、全力でがんばる力、団結力・連帯感、体力の向上、フェアプレーの精神、勝敗への正しい態度等を学

みんなが主役 最後まで全力高田っ子

んでもらうためでもあります。だからと言って勝敗にだけこだわると不正行為や優越感・劣等感を助長することになるので、勝敗の結果に対する正しい態度を教え、相手がいたからこそ競い合うことができたなど、相手を思いやる気持ちも育てていきたいと思えます。勝つことを目指して、仲間と力を合わせてがんばる過程や、最後まで全力でやり通すことで、粘り強い心が育てられるという大きな意味があるものとも考えています。運動会には個人種目や団体種目がありますが、その種目にしっかりと目標を持ってがんばり、達成感を味わわせられるよう指導しているところです。お家でも励ましの一声をよろしくお願いします。



9月21日の全体練習の様子