

おだか

第12号
2015
平成27年9月9日(水)

南相馬市
小高小学校
学校だより

9月に入り雨が降り続き、なかなか外遊びができずにいる子どもたちですが、学校生活には素早くなじんでいます。業間や昼休みには体育館を使って元気に遊ぶ姿を見ることが多くなりました。

9月1日は「防災の日」でした。「防災の日」は、大正12年に発生した関東大震災にちなんだものだそうです。各地でさまざまな取り組みが報道されましたが、東日本大震災から4年が経過した現在、私たちももう一度備えを確認し、予防に努めたいと思います。

新体力テストの結果



新体力テストは、児童の体力や運動能力を調べるもので、体格と体力テストに分かれています。1学期に実施した結果がまとまりましたのでお知らせします。

体格は、身長、体重、座高を調べます。男子は全国と比較して体重がプラスの学年が多く、女子は4年生の座高がマイナスの他は、全国平均並みでした。

体力テストは、握力、上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、20m シャトルラン、50m 走、立ち幅跳び、ソフトボール投げの8種目を計測します。それぞれの年齢に応じて、種目ごとに数値化し、その合計点数によりABCDEの5段階で評価します。「C」が中央(平均)で、「A」に行くほど能力が高いと判断します。体力テストを受けた児童数は、68名でした。

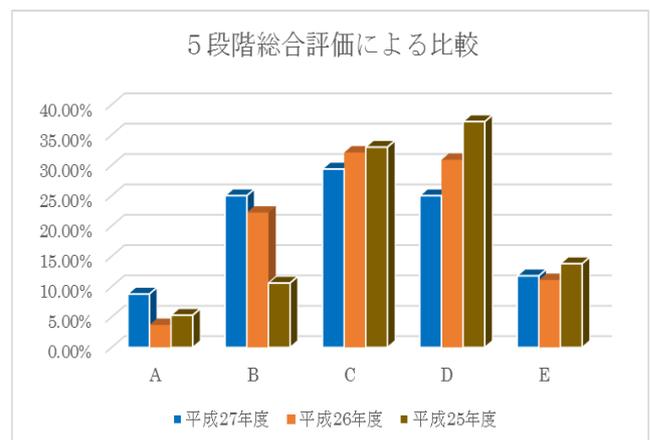
1 全国平均、県平均との比較

全国平均、県平均と比較して優れている種目と劣っている種目を見ると、男子で優れている種目は、「立ち幅跳び」(4年)が上げられます。劣っている種目は、学年によって違っていますが「ソフトボール投げ」や「50m 走」などがあげられます。

女子で優れている種目は、「立ち幅跳び」(4年)が上げられます。劣っている種目は「50m 走」と「長座体前屈」があります。その他は、全国、県平均と同程度でした。

2 5段階総合評価による比較

過去2年間と比較し、全体としては、体力の向上が図られ、改善傾向にあると判断できます。「C」を中心として、「A・B」「D・E」の分布を見ると、正常分布に近くなってきているのがわかります。しかし、本校の肥満率と重ねて考えると、今後は「E」の児童に対する個別指導がさらに重



要になると考えられます。

学年別に比較すると、6年生の変化はめざましいものがありました。陸上大会等の行事により、普段の授業以外にも運動する機会が多く設定され、指導も充実していたことが影響していると考えられます。他の学年も成果が上がっており、担任の指導が実を結びつつあります。

児童数が少ないため、集団として学年別に見ることは難しいのですが、男子は「筋持久力」、女子は「全身持久性」の強化が望まれます。

筋持久力については、腕立て伏せ・斜め懸垂・上体起こし、・上体そらし・脚の屈伸などを取り入れた運動メニューの作成とそれを生かしたサーキットトレーニングの実施が提案されています。学校で取り入れている「運動身体づくりプログラム」には、これらの運動に楽しく取り組ませる工夫が網羅されているので、今後も積極的に取り組ませたいと思います。「継続は力なり」と言われます。体力の向上や体質改善には、長期にわたる取り組みが不可欠なので、児童が運動の楽しさを味わえるようこれからも工夫していきます。

食に関する指導

9月4日（金）、2年生の学級活動の時間で「食に関する指導」を行いました。講師は、栄養技師の渡部和子先生です。

まず、1年生の復習として、食品について赤（体をつくるもととなるもの）、黄（エネルギーのもとになるもの）、緑（体の調子を整えるもの）の仲間を確かめた後、当日の給食の食材を3色に分けさせました。特に、緑の食材（野菜）を他の赤、黄色と比較して多めに摂ることを伝え、生活習慣病への関心を高めました。

その後、2年生を3つのグループに分け、ごはん、パン、麺を主食としたそれぞれの献立作りに挑戦してもらいました。子どもたちは、和子先生のアドバイスをいただきながら、バランスのとれたメニューづくりに取り組み、食に関する知識を身につけることができましたようです。



献立を点検する子どもたち

不審者に注意を

大阪寝屋川中の事件が紙面を賑わしましたが、2学期に入り、南相馬市でも不審者の情報を耳にする機会が多くなっています。今月の後半には大型連休が控えていますが、次のことに注意して、子どもたち自らが危険に陥ることのないよう、ご家庭でもご指導くださるようお願いいたします。

- 知らない人に声をかけられても、近づかない。
- なるべく複数で行動し、極力一人になるのをさける。
- 人通りの多い道や照明の明るい道を選んで通る。
- 危険を感じたら、大声で助けを求めたり、子ども110番の家や近隣の商店に逃げ込んだりする。

