



志木四小だより

学校教育目標

○よく考える子 ○思いやりのある子 ○やりぬく子 ○元気な子

志木市立志木第四小学校

令和元年度 No 12

令和2年3月1日

志木市館1丁目4番1号

Tel 048 - 474 - 7911

児童数3月1日現在420名



大事です 1日60分の生活習慣

校長 可知 良之

子供の体力は本当に落ちているのでしょうか。スポーツ庁が令和元年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果を公表しました。調査は全国の小学5年生と中学2年生の全ての児童・生徒で、なんと小学校男子の体力が過去最低だったそうです。特に低下が激しかったのは20mシャトルラン（持久力を測るもの）と50m走でした。どちらも走るということが大変気になります。また、運動習慣では授業以外の1週間の運動時間総計が、WHOが推奨している420分（1日60分）以上だった小学生は男子が半分、女子は3割しかいませんでした。

本校の実態はどうだろうか。早速調べてみたところ、体力テストの結果だけ見れば全国とは少々異なり、むしろ体力は向上しているのではないかと思えます。全て埼玉県との比較になりますが、握力や50m走など8種類の調査項目が6学年分で合計48項目中、男子では30項目、女子は34項目で県平均値より上回っていました。前年度が男子22項目、女子31項目でしたので男女とも県平均値を上回っている項目数を増やしたことになります。そして、総合評価（体力テストの種目ごとの得点から換算したAからEまでの段階）を見てみると、最も高いレベルAの人数が前年度から大きく増え、県平均を7ポイント近く上回りました。ここ数年じわじわと体力が向上してきて、一気に成果が表れたのかもしれませんが。

いったい何が良かったのでしょうか。子供たちに児童アンケートを行った際、「進んで運動をしていますか」という質問を試してみたところ87%の子が、している。どちらかといえばしている。と答えていました。そうです。毎日よく運動をする。たったこれだけのことですが、本校の9割近くの子供たちはよく体を動かしているのです。子供たちにとっては楽しみの一つでもある自由時間での外遊び、一年を通して外遊びを奨励していますので広い校庭を利用して一輪車やドッチボール、サッカーなど好きな遊びを行っています。今の季節ですと皆、縄跳びに夢中です。登校してすぐに校庭に出て10分間、業間休みに20分間、昼休みに15分間、これだけ合わせても45分間になります。放課後に15分以上体を動かせば、1日60分の運動時間は楽々カバーできます。そういえば、昭和時代の子供たちはよく放課後学校に来ては校庭で暗くなるまで遊んでいました。

スポーツ庁では、体力低下の背景として運動不足の他にも朝食を食べない子の増加をあげています。ご飯をきちんと食べてこないと運動をしようという気力も湧いてこない気がします。よく食べて、よく遊んで、よく学ぶ、健康的で元気いっぱい小学生であってほしい。そう願ってやみません。

