



## 元気ですか！



校長 玉川 徹

朝の教室をのぞくと、「〇〇さん」「はい！元気です！」という声が聞こえます。元気な声を聞くと、「いい一日になりそうだなあ〜」と清々しい気持ちになります。

校庭からは、「あと3分・・・自分のペースで走りぬこう。頑張れ！」という先生の子どもたちを励ます声が聞こえます。そして、まわりの子どもたちも拍手をしたり、声をかけたりしてがんばって走っている子を励ましています。

体育の時間に長い距離を一定の時間走り続けること、「動きを持続する能力を高める運動」として各学年で取り組んでいるところです。学校体育は日常では、あまり体験できない体づくりの運動を行い、体力を高めていくことをねらいの一つとしています。

体力を高める、体力の向上を図ることが、元気の源となるのです。

「・・・の秋」と言われる中に、「スポーツ・運動の秋」があります。夏の気温が少しずつ下がっていく中で、体を動かすのが気持ちよい時期であるからかもしれません。

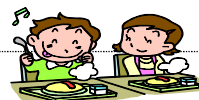
『元気な体・元気な心』をつくり、維持していくためには、体力を高めることが必要です。そして、また、遊びも勉強も運動も意欲的に取り組むためには、体力が必要です。

体力は「防衛体力」と「行動体力」の二つに分けられるそうです。

- 防衛体力とは「健康を守るための体力」：  
病原菌に対する抵抗力や体調を維持するための体温調節能力など、外界からのストレスに対抗するための力です。

防衛体力を養うのは毎日の生活習慣。体力を養う生活習慣を！

- 三食決まった時間に栄養バランスの良い食生活
  - 夜更かしせず、十分な睡眠時間と休養
  - 早起き→朝食→排泄の生活リズム
- これで、登校したら体のスイッチオン！となるようです。



- 行動体力とは「運動を行うための体力」：走る、跳ぶ、投げるなど、運動の基礎となる力です。

「防衛体力」づくりは生活習慣から。学校では家庭科の授業や体育における保健学習、給食指導や食育の学習が防衛体力の学びにあたります。そして、運動を行うための「行動体力」は体育の授業で行われるものであり、時間走や縄跳びも持続力・持久力を養う上でも大切な運動です。走り続けることは「辛い！歩いてしまおうか・・・」という気持ちと「最後まで頑張って走り抜くぞ・・・」という気持ちの自分との戦いでもあります。持続力・持久力を高めることで、最後までやり抜けたという大きな自信となります。体力がつき、『元気』でいることは、「もう一步の頑張り」「もうひと踏ん張り」「最後まであきらめない」という部分につながってくると思うのです。東小の学校教育目標の一つである「がまん強く がんばる子」につながります。『元気いっぱい 東っ子』となるよう、体力をつけ、心身の活動の源となる力を高めていきたいものです。

元気があれば何でもできる！

