



大小だより



学校の教育目標

◎自ら学びよく考える子 ○豊かな心と 丈夫な体をもつ子 ○島を愛し 世界を理解する子

体力向上月間に際して

副校長 照井 淳

大賀郷小学校では、体力向上月間が学期に1回、年3回設定されています。1学期は長なわ跳び、2学期は持久走、3学期は短なわ跳びを通して体力の向上に努めています。

先日、学校ホームページでもお伝えしましたが、プロとして活躍している、なわ跳びパフォーマーの生山ヒジキさんを講師としてお招きしました。ヒジキ先生には、なわ跳びを跳びながらのパフォーマンスを見せていただくとともになわ跳びを跳ぶためのコツを教えていただき、なわ跳びを用いた体力向上への素晴らしい動機付けとなりました。



せっかく、学校便りの巻頭言を書く機会をいただきましたので、今まで体育を研究してきたこともあり、2学期の持久走への取組について考えてみました。

インターネットの検索機能を使って、「走ることの」という言葉を打ち込むと、後に続く言葉として、「メリット」、「意味」、「楽しさ」、「効果」、「魅力」、「意義」、「大切さ」が、自動的に表示されました。たったこれだけのことですが、走ることの「よさ」が見えてきます。「走る」と言うと、足の運動のようにも思えますが、実は体全体を動かす全身運動です。全身の筋肉を動かすエネルギーを生み出すために、酸素を使用し、脂肪を燃焼させます。これが有酸素運動ですね。この運動の効果として、期待できる効果を調べてみますと、大きくは5つあるそうです。

- 1 継続して走ることを続け習慣化できると、体力や筋力が付き、日常生活のあらゆる場面で疲れにくくなります。
- 2 代謝量が増え、カロリーの消費量が増え、ダイエット効果につながります。
- 3 血流が良くなり、脳の活性化が期待できます。頭の中が整理され、新しいアイデアが生まれることもあります。解決できなかった問題が整理できることで、ストレス解消にもつながります。自律神経を整えるセロトニンというホルモンが多く分泌され、気分を落ち着かせてくれる効果も期待でき、睡眠の質が良くなるとも言われています。
- 4 呼吸量の増加はお腹周りの筋肉を動かし、腸の運動を刺激し、便秘が良くなります。
- 5 筋肉を動かすことで、肩こり・腰痛改善が期待できます。また、走る、歩く、立つ、座るなど日常生活において非常に重要な役割を担う脚筋力の向上が期待できます。

ただただ、「長い距離を走りましょう。」と言われ走り始めても、単に苦しいことに立ち向かう根性論につながりかねません。以上のような「走ることのよさ」を知って走ることができれば、走ることが好きになり、その効果を実感し、また、さらに走ろうとする意欲へとつながっていくのではないかと考え、ここに書かせていただきました。間もなく、八丈島も梅雨を迎えますが、梅雨明けの透き通るような青空の下、私自身もゆっくりゆっくり走り始めてみようかと思っています。

