



# ほんだ

10月11日



新発田市立本田小学校

## 運動、週に何回していますか？

体育主任 梅澤 駿

みなさんは、普段どのくらい運動をされていますか？

私は、帰宅後に20分程度のウエイトトレーニングをしています。(趣味の釣りを1日中疲れないうで続けられる体を維持することが目的です。)また、3階の教室まで階段を上がったり、休み時間はできるだけ子どもたちと体を動かして遊んだりしています。それでも、生活全体で考えると、運動が「足りているかどうか」は判断が難しいところです。

	対象年齢	週1回以上	週5回以上	週3～4回	週1～2回	週1～3回	その他
日本	20歳以上	40%	20%		21%	21%	16%
イギリス	15歳以上	46%	10%	16%	20%	7%	47%
ドイツ		48%	7%	14%	27%	7%	45%
フランス		43%	8%	11%	24%	7%	50%
イタリア		30%	3%	9%	18%	2%	68%
フィンランド		66%	13%	24%	29%	6%	28%
スウェーデン		69%	15%	23%	31%	7%	24%
オーストラリア		69%	28%	20%	22%	30%	

引用：欧州諸国：European Commission「Eurobarometer 412, Sports and Physical Activity」(2014) オーストラリア：Australian Sports Commission「Participation in Exercise, Recreation and Sport」(2010) スポーツ庁「スポーツの実施状況等に関する世論調査(平成29年11～12月調査)」

上の表は、各国の運動実施状況についての世論調査をまとめたものです。国によって調査対象の年齢や「運動」の定義が若干異なるため、単純な比較はできませんが、諸外国は日本よりも運動頻度が高いことが分かります。スポーツ庁によると、**成人の週1日以上スポーツ実施率を65%程度(週3日以上は30%程度)に高めること**を目指しているそうです。

本田小の子どもたちは、どうでしょうか。休み時間には、おにごっこやボール遊びなどを楽しんでおり、日常的に運動している子どもが多くいます。大半の子が、週5日以上運動しているといえます。その成果は、今年度の体力テスト結果にも表れており、20mシャトルラン(持久力)は、県平均と同等、またはそれを上回る学年が多くありました。その反面、握力(筋パワー)は、県平均を下回る学年が多くありました。そこで体育部では、体力アップカードを活用しています。これは、自分の伸ばしたい体力(めあて体力)を子どもたちが年間通して意識付けることができるようにしたものです。多くの子どもたちが、握力を高めることを今年の運動のめあてとして掲げています。また、握って遊べる器具(右下図)を作り、廊下に用意しました。廊下を通る度に、力試しをする子がたくさんいます。

元気よく楽しく運動する経験を重ねることは、生涯にわたって運動に親しむ態度につながると考えています。当校は、運動の楽しさを実感し「自ら」運動する子どもを育てるための取組を進めているところです。秋晴れの下、お子さんと一緒にジョギングをしてみたいかがでしょうか。体力アップとともに、心も満たされる運動になることと思います。



ペットボトルのおもちゃを握る子どもたち握ると、ペットボトル内の飾りが沈みます。

# がんばった！スマイル班遠足



スマイル班の絆を深めよう、豊浦の良さに触れようというめあてをもち、10月9日、全校で真木山中央公園へ遠足に行きました。

学校から真木山中央公園までの往復約8km。子どもたちはがんばって歩き通しました。

真木山中央公園では、最初グラウンドゴルフをしました。はじめはうまくいかなかった子どもたちもすぐ上手になり、整備されたきれいな芝生の上で気持ちよくプレーできました。

お弁当を食べた後は、スマイル班ごとに遊具で遊びました。事前にどんな遊びをするか班で話し合い、仲良く遊ぶことができました。

爽やかな青空の下、子どもたちの歓声が公園中にあふれていました。

当日は多くのボランティアの方から、児童の引率、交差点での安全確保、グラウンドゴルフの指導をしていただきました。ありがとうございました。



↑「いいよー」「おしいー！」など自然に声を掛け合っている姿が、素晴らしかったです。



急な階段では、上の学年の子が下の学年の子を気遣い、手を取って降りる姿が見られました。→



## 新発田市・北蒲親善陸上大会 (6年生)

9月26日(木)「グリーンスタジアムしばた」で新発田市・北蒲親善陸上大会が行われました。

6年生は1学期から大会目指し、練習を重ねてきました。大会2日前、5年生が壮行会を開き、全校児童のエールを6年生に送りました。

大会当日、自己ベストを更新した子どもが続出！練習の成果をいかに発揮しました。入賞者は次のとおりです。

- ・男子100M 第8位 小林 譲さん 記録 14秒21
- ・男子80Mハードル 第2位 小林 譲さん 記録 14秒15



先月起きた市内小学生の交通死亡事故を受け、市の交通指導員と交通安全協会の方が、10月7日の下校時に、安全指導をしてくださいました。

悲しい事故が二度と起きないように、学校・保護者・地域で子どもたちに声をかけていきましょう。



↑競技前、円陣を組み、気合を入れる6年生。



↑全校児童も全力で激励！