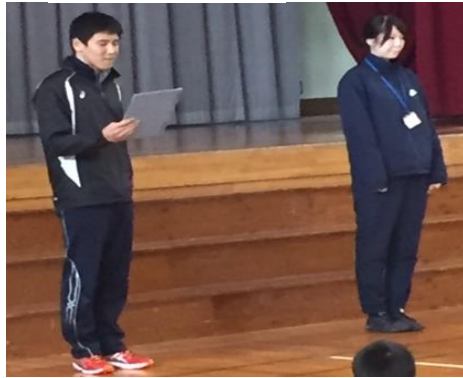




学校保健委員会だより



平成 29 年 11 月 24 日 高岡市立川原小学校



テーマ

「遊んで動いてパワーアップ大作戦！！」

11月16日(木)に、学校保健委員会を開催しました。今年度

は、「体力づくりを中心とした、よりよい生活習慣の実践を推進する」ことを重点目標に掲げて、「朝運動に週3日以上取り組む」という取組を学校全体で行っていることから、遊びや運動の楽しさや継続することの大切さを子供たちだけでなく、保護者の方々にも体感してもらえよう、体験型の委員会を企画・実施しました。

講師は、高岡市体育協会から大石 隆文先生と上野 恵梨子先生をお招きして、実際に、全身を使って体を動かす遊びや運動をいろいろ紹介していただきました。とても寒い日でしたが、寒さを吹き飛ばすような子供たちの熱気と笑顔がはじける素敵な委員会になりました。ぜひ、自宅でも家族と一緒に、紹介していただいた遊びや運動を取り入れて、楽しみながら体を動かすことに親しんでくださいね。

<校長先生から>

今日は、家族みんなが健康的に楽しく遊んだり運動したりすることを学ぶ機会です。運動は、誰かと一緒にいたり、競い合ったりすることで続けられます。これからも、かわらっ子の自当てを守れるよう運動に親しんでいきましょう。

～ 運動の大切さって何だろう？ ～

1. 体力がつく。
2. 健康的な体の成長につながる。
←おいしくご飯を食べて、ぐっすり眠るといった規則正しい生活習慣が身に付く。
3. 意欲的な心の成長につながる。
←前向きな気持ちになる、コミュニケーションの力がつく など……。

【活動内容と活動紹介】

○ 「なべなべそこぬけ」ゲーム

まず、2人組になって手をつなぎます。そして、歌に合わせて手を左右に揺らし、最初の「かえりましょ♪」で手をつないだまま背中合わせになります。次の「かえりましょ♪」で手をつないだまま元に戻ります。その後、4人組でも行いました。自然とコミュニケーションのとれるゲームです。



○ 「ハイ・イハ・ドン」ゲーム

4人で円になって、両手を順番に重ねていきます。「ハイ」と言ったら、一番下の人が一番上に手をおきます。「イハ」と言ったら、一番上の人が一番下に手をおきます。「ドン」と言ったら、一番下の人が上からたたきます。他の子は、たたかれないように逃げます。頭を使う、少し難しいゲームでした。



○ 体を使って「ジャンケンポン」ゲーム

グーは体を丸めて縮こまる、チョキは足を前後に開いて両手はピースサインで頭上に上げる、パーは足を左右に開いて両手を頭上で左右に開く、というポーズをとります。講師の先生と対戦して、勝ったらジャンプ5回、あいこならスクワット5回、負けたら腕立て伏せ5回をしました。



○ 体を使って「ジャンケンポンポン」ゲーム

講師の先生と対戦して、始めは必ず勝つ動きをとり、次は必ず負ける動きをとることを、頭と体を使って表現しました。



○ 体と声を使って「イチ・ニ・サン」ゲーム



声を出しながら、「イチ」はジャンプ、「ニ」は床に手をつく、「サン」は平泳ぎのポーズをとる、という動きを行いました。次に、「イチ→空」「ニ→地面」「サン→水」と言葉を置き換えて、テンポよく動きました。そして、講師の先生から「空から連想する言葉（飛行機）」「地面から連想する言葉（桜の木）」「水から連想する言葉（いるか）」を聞いて、言葉の意味を理解しながら体を連動させて行いました。

○ 頭と体を使ったリズムゲーム

足は「グー」「パー」の2拍子を取りながら両足を閉じて開く、手は「イチ・ニ・サン」と3拍子を取りながら三角形を描く。これを手と足、同時に行いました。次に、足は「グー・チョキ・パー」の3拍子、手は「イチ・ニ」の2拍子と逆の動きを同時に行いました。テンポの異なる動きを1つの体で行うのは、とても難しかったですが、頭も全身も大きく使って、楽しめるゲームでした。



○ ラダー（床にはしごのようなものを敷いて行う）トレーニング

これは、俊敏性や機敏性、他にも多くの筋肉を使って運動能力を高めるために効果的なトレーニングです。また、楽しみながら身体機能を高めていけることも魅力です。今回は、はしごを1歩ずつ駆け足で渡るなど、速さよりも正確さを重視して行いました。また、子供たちと一緒に保護者の方も楽しそうに参加しました。このトレーニングは、自宅の床にテープをはったり、公園の地面に線を引いたりして代用できるので、道具がなくても気軽に取り組みます。



<講師:大石 隆文先生から>

今日、行った動きの中で難しいと感じたところもあったかもしれないけれど、続けることでできるようになります。継続することが大切なので、週3回以上の運動をこれからも続けて、元気な体をつくってほしいと思います。

<学校医:立浪 真美先生から>

みなさんの笑顔あふれる元気な姿を見ることができて嬉しかったです。運動と目の健康については、最近の問題として近視が挙げられます。外で体を動かす時間よりも、テレビやパソコン、ゲームやスマホといったメディアを使う時間の方が長くなっていませんか？運動をすることが早寝につながり、自然とメディアの時間も短くなります。また、外遊びをして日光を浴びることが目にいいという科学的データもあります。小さな画面ばかり見ていないで、外で元気に遊びましょう。また、保護者の方へのお願いです。資料にもあるように、「すっきりファミリーデー」はご家族の協力が必要です。家族でノーメディアの日をつくって、子供と一緒に体を動かしてほしいと思います。

<PTA会長:八塚 英嗣様から>

参加者にとっては、とても有意義な時間だったと思います。これから寒くなりますが、今日学んだことを日々の生活の中に取り入れ、かぜに負けない体・健康づくりに励んでいきましょう。

～保護者の皆様へのお願い～

お忙しい中、多数ご参加くださり、ありがとうございました。

今後も引き続き、「朝運動に週3日以上取り組む」ことや毎月10日の「すっきりファミリーデー」を実施していきます。子供たちが規則正しい生活習慣を身に付け、健康で元気に毎日過ごすように、ご協力をお願いいたします。（保健室より）

【学校保健委員会を終えて】

みんなで一緒に汗をかき、一緒に運動ができたので楽しかった。また、家でもやりたい。（2年生）

体がぼかぼかして、気持ちよくなった。また、頑張る。（1年生）

目と運動にちゃんとつながりがあることを初めて分かった。これからは、テレビの時間を減らして、運動の時間を増やしたい。（3年生）

学校医の先生の話聞いて、私は眼鏡をかけているので、これからは目が悪くならないように、晴れている日は積極的に外に出て遊ぶという、自当てができた。（2年生）

運動をしたら健康になるんだと思いつつ、いながらやってみると、スッキリした気分になった。（4年生）

これからは、たくさん運動をして、かぜに負けない体づくりをしたい。（3年生）

1人で運動するよりも、みんなで運動をした方が、運動が嫌いにならないし、楽しいのでよかった。（5年生）

晴れた日は、友だちと長休みや昼休みにグラウンドに出て日光を浴びたい。（4年生）

毎日、少し走るなどの小さな運動でもいいので、続けてやっていくことが大切だと思った。（6年生）

運動がこんなに楽しいのだと、改めて分かった。これからは、お母さん、お父さん、お兄ちゃんたちと運動をしようと思った。（5年生）

親子で一緒に参加して、久しぶりに体を動かして気持ちよかった。これからは、このような機会があればいいと思った。（保護者）

これからの寒い時期でも、簡単に運動できる内容だったので、これからやってみようと思った。（6年生）

頭と体を使って、とても簡単に運動ができたと思う。小さいスペースで遊びながら、子供と一緒に体を動かせるような内容ばかりだったので、自宅でもやってみようと思った。（保護者）

頭と体、両方を一緒に動かすことは難しいことだったが、子供たちと一緒に色々な動きを楽しめたのでよかった。（保護者）