



外遊びで 体力向上!

経営部 千葉 まゆ

運動会が終わり、1か月が経ちました。今年の運動会をご覧いただき、いかがだったでしょうか。私は、一教員として子どもたちの頑張りや成長にとっても感動した運動会となりました。

私が担当した3、4年生のぐるぐるタイフーン。当日までの取組では、赤組が勝ったり、白組が勝ったりして、勝敗がわからない状況でした。チームごとに何度も作戦を立てました。当日は、砂埃もものともせず、どの子も本当に一生懸命で、チームとして協力しようという姿が見られました。積み重ねてきた力が大いに発揮され、結果は1対1の同点。どの子にもやり切ったという満足感のある表情が見て取れました。運動会後に書いた子どもたちのふりかえりカードには、次のような内容が書かれていました。

「負けたけど、一人ひとりが自分のためじゃなくみんなのために頑張っていて、勝ち負け関係なしに楽しめてよかったです。」

「今までは応援していなかったけど、4年生になって声がかれるほど応援して、全力で勝つことしか考えていませんでした。」

「タイフーンリーダーがたくさん声を出していて、気合が伝わってきて、すごいと思いました。」

一人ひとりが全力を出し切り、勝っても負けても楽しい。運動が得意な子も、苦手な子も、「みんなと一緒にだから頑張れる」「真剣な気持ちでやり切った」という1日になったのではないかと感じています。

さて、経営部では、子どもたちの体力増進、よりよい学級作りを目指し、「天気の良い日は外遊び」を推奨しています。文部科学省が行っている「体力・運動能力調査」によると、現在の子どもの体力・運動能力の結果をその親の世代である30年前と比較すると、ほとんどのテスト項目において、子どもの世代が親の世代を下回っています。一方、身長、体重など子どもの体格についても同様に比較すると、逆に親の世代を上回っています。

体格が向上しているにもかかわらず、体力・運動能力が低下していることは、身体能力の低下が深刻な状況であることを示しているといえます。実技8種目の合計得点である体力合計点は、中学校男子ではコロナ前の水準に戻りましたが、小学校男子及び中学校女子では前年度からほぼ横ばい、特に小学生女子の運動量の減少は顕著であるという結果が出ています。



大谷地東小学校のグラウンドでは、休み時間に様々な遊びをすることができます。夏場は、ドッジボール、バレーボール、バスケットボール、サッカー、キャッチボール、ストラックアウト、竹馬、なわ跳び、遊具、鉄棒などの遊びができます。多くの教員もグラウンドに出て、一緒に遊んだり、様子を見守ったりしています。率先してドッジボールコートに走っていく子もいれば、今日はあまり外で遊びたい気分ではないという子もいます。自分なりのペースで好きな運動に取り組み、自分に合った運動の仕方を見付けてほしいと思います。子どもたちが仲間とともに運動を楽しみ、一層健康で過ごしていくことを願ってやみません。そのために、さらに外遊びが充実するよう工夫していきたいと考えています。

身長・基礎的運動能力の比較

	男子		女子	
	親の世代	今の子ども達	親の世代	今の子ども達
身長 (cm)	143.2	146.2(↑3.0)	145.5	147.9(↑2.4)
50m走 (秒)	8.8	8.9(0.1遅い)	9.0	9.2(0.16遅い)
ソフトボール投げ (m)	34.0	25.8(↓8.2)	20.5	15.8(↓4.7)

※親の世代は昭和50年度の11歳(女)、今の子どもたちは令和5年度の11歳(女)

※全国平均値は小数点以下第2位で四捨五入しています。

