



みずどう

確かな学力、豊かな心、健やかな身体のバランスのとれた子どもの育成をめざす

令和3年2月号
尼崎市立水堂小学校
尼崎市水堂町1丁目32-8
TEL (06) 6437-3804
<http://www.ama-net.ed.jp/school/E30/index.htm>



運動不足解消のために始めたことから

外に出る機会がめっきり減り、運動不足になりがちなためどうしようかなと考えていました。そんな中、テレビのCMで任天堂 Switch に「リングフィットアドベンチャー」という運動のできるソフトがあることを知りました。今まで、TV ゲームもほとんどしたことが無かったのですが、家の中で気軽にできることと運動不足解消に役立つと思い、始めることにしました。ゲームの操作方法も全くわからなかったので、私の子どもに教えてもらいました。

最初は操作方法に手間取りましたが、やっていくうちに慣れてきました。ゲームの内容は、主人公がさまざまな世界の中で、課題をクリアしながら進めていくというゲームです。その課題をクリアするために、たくさんの運動をするように設定されています。使う人が楽しんで続けられるように、たくさんの工夫がされているなど実感しました。筋肉を鍛えるトレーニングをする時には、どこの部分を鍛えるのかわかるように図示しており、「すごいね。」とか「ナイス。」とか機械が言ってくれ、励ましてくれます。また、いくつかの運動が終わると「このまま続けますか。」とか「水分を補給して下さい。」とかを聞いてくれ、体調を配慮する画面も出てきます。さらに、その日に行った運動(走った距離や消費カロリー等)のデータが出るので、自分がどれ位運動したのか実感が得られやすくなっていました。自分の走った距離が6kmと出た時には、こんな走ったんだとびっくりしたことがありました。自分の行った運動の履歴が残っていくので、『自分はこれだけ頑張ったんだ。』と振り返ることもでき、これからも続けていこうという気持ちに繋がっています。ただ、部屋の中で運動しているので、なるべく静かに運動しようと気をつけています。このゲームをやってみると、たくさんの工夫がなされていることに改めて気づきました。1回の運動をする時間や量、そして種類等、何度も実際に試しながら、作っていったんだろうなと思いました。このゲームが完成するまでには、数えられないほどの試行錯誤がなされ、その度に出てきた課題を修正しながら、粘り強く取り組み、完成されたのだなあとも感じました。

今後 ICT の活用が進み、社会が今以上に変化していくことが考えられます。しかしながら、そういった社会の変化に対応していくにあたっては、新しい課題に対して試行錯誤を繰り返しながら、その度に出てきた課題を修正し、粘り強く取り組んでいく力を身に付けていくことが大切なのだと思います。

重信 親秀



2月号の市報に、水堂小学校の様子が掲載されます。



日	曜	項	目
1	月	朝会	委員会⑨ 生活アンケート (～5日まで)
2	火		
3	水		
4	木	代表委員会	
5	金	放課後学習 (～15時半まで)	口座振替日 定時退勤日
6	土		
7	日		
8	月	ノート検定 (～12日)	
9	火		
10	水		
11	木	建国記念日	
12	金	定時退勤日	
13	土		
14	日		

15	月	朝会(表彰) クラブ⑨(見学) 口座振替日 ステップタイム漢字週間 (～19日まで)
16	火	入学説明会(10時～ 体育館)
17	水	
18	木	
19	金	
20	土	
21	日	
22	月	漢字検定(9時～) 委員会・クラブ活動(反省)
23	火	天皇誕生日
24	水	放課後学習 (～15時半まで)
25	木	現金徴収日
26	金	火曜校時 放課後学習 (～15時半まで)
27	土	
28	日	

2月に予定していました音楽発表会は配信という形になりましたが、どの学年も配信に向け、練習を頑張っており取り組んでいます。

