

	<h1>七松小学校 学校だより</h1>	<p>令和4年度 2月号 尼崎市立七松小学校 校長 中島 賀子</p>
---	--------------------------	---

☆ ホームページアドレス <http://www.ama-net.ed.jp/school/E31/>



なわとびにチャレンジしよう



昔から学校では、3学期は早く過ぎることのたとえとして、「1月行く、2月逃げる、3月去る」と言っています。本当に早いもので、1月に、3学期が始まったと思ったら、もう2月になります。学級、学年のまとめの時期です。最後の参観・懇談には、1年間のこどもの成長についてご覧いただき、懇談でお話していただければありがたいと思っております。

さて、2月6日からなわとびチャレンジが始まります。休み時間には、われ先にと運動場で元気くなわとびをしているこどもがたくさんいます。なわとびの何がいいのか、なわとびの効能を調べてみました。

なわとびは、跳ぶ足だけではなく、縄を回す腕にも疲労がたまることから、全身を鍛えることができる有酸素運動であるといわれています。また、ジョギングよりも運動強度が高く、時間対効果に優れています。心肺機能も高められます。詳しい効能は次の4つあるそうです。

- ① 運動強度が高く、短時間で多くのカロリーを燃焼することができる。
- ② リズム能力とバランス能力を同時に刺激するため、続けると、自分の体をイメージ通りに動かすことができ、結果、運動神経がよくなる。
- ③ ロコモティブシンドローム（運動器の衰えのため運動機能の低下をきたした状態）を改善する。
- ④ ふくらはぎの筋肉の血管は、血流を心臓に戻す役割がある。なわとびによって、この血管が刺激されると血流がよくなり新陳代謝が促進される。

これらの効能は、こどもたちだけではなく、大人にとってもよさそうです。丈夫な体を作り、元気に過ごせたらと思っています。

2月3日が節分、2月4日が立春。暦の上では春ですが、まだまだ、寒い日が続きます。新型コロナやインフルエンザや感染性胃腸炎等の感染症に気をつけて、元気に2月を乗り切りたいものです。