

そのだ南

尼崎市立園田南小学校
学校便り 第 12 号
平成 31 年 3 月 1 日

HPアドレス www.ama-net.ed.jp/school/E45/index.html

今のうちに必要な『貯金』

校 長 佐藤 喜代子

・前屈で指が床につかない・腕が垂直に上がらない・うまくしゃがめない・片足立ちでふらつく（5秒以上できない）1つでもできない子どもが41.6%という結果が、埼玉県の運動器検診の結果で出ている。（2010～13年）また、「運動するとすぐにケガをする」、「ケガの仕方が尋常じゃない」、「身体が硬く、マット運動や縄跳びのあとに首や腰に痛みが走る」、「ボールを投げると1～2メートル先にたたきつけてしまう」、「まっすぐに走れない」等という例が珍しくなく、子どもの身体に異変が起きていると警告が出ており、数年前から学校の健康診断で運動器チェックが新たに加わっている。

今は何もしなくても機能するIoT等の発達で生活が快適で便利になる一方で、ゲームなどが遊びの中心となって、からだを動かさない生活が普通になってきている。また、特定の運動ばかりする子、ほとんどしない子の二極化が起こっている。特に中学校になるともっと顕著になる。（体育以外で運動する時間がほとんどないというのもデータであがっている。）成長期の運動不足が子ども達の身体の異変や骨折にとどまらずに、将来の骨粗鬆症などの病気に大きくつながっていく。子ども時代の栄養摂取と運動で骨を強くする「骨貯金」の有無が大きく影響を与える。健康寿命を伸ばすためには、子どもの頃からの習慣が重要である。骨を強くして運動器の障害を防ぐには運動の機会を増やすだけでなく、多様な動きを身につけることが望ましい。山梨大学の中村和彦教授は、「特定のスポーツに偏らず、遊びの中で様々な体の部位を動かすことが大事で、運動遊びのような技能の向上だけでなく楽しくからだを動かすことを重視してほしい。」と述べている。

また、スマホを長時間使うと片目だけで見がちになり、遠近調節能力が落ちて卓球や野球で空振りが増えるという研究報告がある。ゲームとかばかりに興じている間に、その子が本来持つ潜在的な力が発達せずに損なわれてしまう。身体の成長発達には「旬」がある。特に小学校高学年から中学校では体力の基礎が培われる。それには運動という刺激が不可欠である。旬の時に体力ピークを高めておけば、加齢による衰えは比較的ゆるやかですむ。逆に発達期に能力を伸ばせないと違いは先の人生に影響してくる。子ども達の身体の異変は社会への警鐘だと武藤芳照東大名誉教授はいう。子どもの頃に運動をしないとその後の人生の中でもっとも影響が及ぶ機器の一つが「骨」である。全身の骨は2～5年で入れ替わる。骨の代謝を促すスイッチになるのが、ジャンプのように骨に強い負荷をかける動きである。骨細胞は刺激を感じ取ると負荷に耐えられる強い骨に作り替えようとする。逆に運動しないと骨の形成は進まない。20歳頃までの骨貯金は人生後半の健康のカギを握る。骨貯金に必要なのは、「運動による骨への負荷。（ジャンプ動作が効果的）」「太陽を浴びて体内のビタミンD合成を促進」「月経があり、女性ホルモン分泌が正常」「適度な体脂肪」「骨の形成に必要な栄養の摂取（カルシウム、タンパク質、ビタミンなど、肉より魚）」といわれている。【参照：読売新聞 平成31年1月23日】

この記事を読むとなおさら、園田南小が力を入れている【生涯スポーツを楽しんで続ける要素を今のうちに培う体育】は必要不可欠であると言えます。運動嫌いや運動から遠のく子どもにしないためにも、普段からの意識付けやそういう環境を意識してつくっていくことが大事です。

1月下旬に「ごはん塾」の出前授業を6年生と保護者対象に実施させていただきました。火おこしから教わり、かまどを使って薪で炊いたごはんは甘みがあっておいしく、すごい量のごはんもいつの間にか空になっていました。同時に、日頃の食習慣の大切さを保護者の皆様にも聞いていただきました。子ども達自身に普段からごはんを炊いてほしいというのがこの日の授業の願いでもあります。

こういう機会も意図的に作らないと経験できないのが現状なのだとあらためて感じるこの頃です。日頃からの「体づくり」、また様々な体験や経験、人との関わりの中での「心づくり」がその後の人生の健康寿命に大きくつ

ながります。それらを意識していくことで、おのずと学力、ひいては生きる力につながるのではないのでしょうか。

いよいよ旅立ちの時期が近づいています。さみしさも募りますが、これからの成長や活躍、そして一人ひとりの夢に向かって大きく飛躍してくれることを心から祈っています。一年間、ご理解とご協力をいただき、心から感謝申し上げます。これからもなお一層のご支援をよろしくお願いいたします。



3月 行事予定

1日(金)	5年出前授業	諸費振替	17日(日)	
2日(土)			18日(月)	短縮授業
3日(日)			19日(火)	短縮授業
4日(月)	朝礼 5年出前授業		20日(水)	第37回卒業証書授与式
5日(火)	6年お別れ遠足 園田幼稚園給食交流会		21日(木)	春分の日
6日(水)	委員会 クラブ		22日(金)	短縮授業
7日(木)		●	23日(土)	
8日(金)		現金集金日	24日(日)	
9日(土)			25日(月)	修了式 大掃除
10日(日)			26日(火)	春季休業日(～4月7日(日))
11日(月)			27日(水)	
12日(火)	ひまわり親子遠足		28日(木)	
13日(水)			29日(金)	
14日(木)		●	30日(土)	
15日(金)	給食終了		31日(日)	
16日(土)			4日(木)	新6年登校日 8日(月)始業式 9日(火)

● 教職員定時出勤日

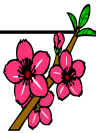
3学期生活目標

感謝の気持ちをもって、心豊かに過ごそう

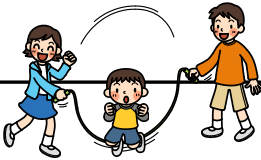


3月のめあて

学校をすみずみまできれいにしよう



一年間ありがとうございました



一年間子ども達は、学校で担任をはじめ、たくさんの先生方から学び、知識を広げ、深めていきました。また、たくさんの友だちと励まし合い、助け合い成長してきました。保護者の皆様も我が子の成長を実感されていることと思います。子どもの成長って本当に目を見張るものがありますね。

末筆ながら、保護者の皆様をはじめ、PTA役員の皆様の本校教育へのご支援とご協力に厚く御礼申し上げます。本当にありがとうございました。