



宇部市立上宇部小学校
学校だより3月号
令和6年2月22日発行

校長 原 浩一郎

いよいよ巣立ちのとき ～ ご卒業おめでとうございます ～

早いもので、6年生の子どもたちはもうすぐ卒業です。最高学年として、学校行事や委員会、縦割り班掃除等で上宇部小学校をリードし、1年生から5年生の良いお手本になってくれました。この1年間、本当にありがとうございました。いよいよ中学生になりますが、体に気を付けて、自分の夢や目標の実現に向かってチャレンジしてください。

子どもの生活習慣づくり

子どもの生活習慣づくりについて、社会全体の問題として子どもたちの生活リズムの向上を図っていくため、「早寝早起き朝ごはん」の取組が推進されています。

本校においても、子どもの生活習慣づくりのために、様々な取組をしています。

その一環として、「食育アンケート」を行っています。今年度の5月・2月に行ったアンケートの結果の一部を紹介します。

◆朝食を食べていますか	(5月) 85. 8%	(2月) 83. 0%
◆好き嫌いせずに食べることは大切だと思いますか	(5月) 94. 3%	(2月) 92. 9%

本校の児童については、朝食の摂取率も好き嫌いに対する意識も低下しています。また、「早寝早起き」にも課題があるようです。

先日新聞に、サッカー日本代表GKの鈴木彩艶（ざいおん）選手の記事が載っていました。内容としては、次のとおりです。

- ・ 鈴木選手は、小学4年の時に、J1浦和レッズの育成組織の選抜試験を受け、合格した。
- ・ 浦和の育成組織では、毎月、選手たちの身長を測り、将来どこまで成長するのかを予測する。当時、鈴木選手の身長は180センチ前後で止まるとみられていた。
- ・ GKの世界は身長がものをいう。クラブは、鈴木選手の将来を考えて、中学2年になると、他の選手が週2日休むのに対し、鈴木選手は3日休ませるという指導方針を打ち出した。
- ・ 当時の練習が終わるのは午後8時半。就寝は11時近くになっていた。指導方針の狙いは、練習量を抑えて負荷を減らし、睡眠時間を確保して肉体の成長を促すことだった。
- ・ 休むのがあまり好きではない鈴木選手も、クラブの考えを受け入れた。鈴木選手は、「本当に大切にされていると思った。」と語っている。
- ・ 鈴木選手は、食事をしっかり取り、早く寝ることを心がけた。
- ・ 鈴木選手の身長は190センチまで伸びた。海外勢に見劣りしない体は今も武器だ。

クラブや鈴木選手が、食事や睡眠を大切にすることが伝わってきます。

子どもたちにとって、十分な睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動等が、当たり前の習慣になるよう、大人がしっかりと働きかけていきたいものです。