



宇部市立上宇部小学校
学校だより 6月号
令和5年5月24日発行

子どもたちの体力向上を図る

～「運動習慣の定着」に向けた家庭での運動～

校長 原 浩一郎

学校では、連日子どもたちが「体育発表会」に向けて練習に取り組んでいます。「体育発表会」を実施することの目的の一つに“運動への意欲”を高めることがあります。

さて、「令和4年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」では、山口県の子どもの体力の状況は、全国平均と比較して下回っており、これは宇部市・本校においても同様です。

このような現状を踏まえて、本校では、体育科授業の工夫・改善に取り組むとともに、「体育発表会」のような取組を通して“運動への意欲”を高めたり、運動機会の確保により“運動習慣の定着”を図ったりしています。

“運動習慣の定着”のためには、週3時間程度の体育科授業や休み時間だけでは十分とは言えません。家庭・地域での運動への取組が必要であると考えます。

そこで、本校では今後、子どもたちが持ち帰るタブレット端末から家庭で取り組めるストレッチ等の運動を紹介する動画を視聴できるようにしました。この動画は、宇部市学校保健連合会が、「NPO法人山口ヘルスプロモーションネットワーク」理事長 長谷亮佑さんに提供されたものでそれを本校も活用させていただきます。

子どもたちが家庭でゲーム等に費やす時間を運動に親しむ時間に置き換えることにより、徐々に“運動習慣の定着”につながっていくのではないかと思います。タブレット端末で紹介している運動は、簡単に実行できるものばかりです。子どもたちはもちろん、保護者の方も取り組んでいただけると幸いです。