

「東所沢小学校だより」

令和元年6月号

(特色ある学校づくりテーマ)

「地域に根ざした生き生きとした
学校づくり」をめざします。



◆学校教育目標

◇すすんで学ぶ子

◇思いやりのある子

◇たくましい子

児童数 5/31 現在 562名

発行 所沢市立東所沢小学校

〒359-0021 所沢市東所沢 2-26-1

URL <http://www.tokorozawa-stm.ed.jp/>

TEL04-2945-5431 FAX04-2945-5430

E-mail higasitoko-e@tokorozawa-stm.ed.jp

6月のお話朝会 ～「体力」って何?～



校長 鈴木克彦

リレー大会では、それぞれが持っている力を発揮し、大成功に終わりました。今年は、例年にな
い暑い日が続いていましたが、6月に入り、これから各学年でプール開き(年間予定表では、「プー
ル開き」が6月3日(月)となっていました、各学年で日程を確認し実施していく予定です。)が行われ、水泳の
学習も始まります。例年にない暑い日が続きますが、健康に気を付けて、毎日しっかりと生活ができるといいでね。
ところで、皆さんは、今年度も「体力テスト(8種目)」に取り組みましたね。どうでしたか?

体力テストの種目 ※埼玉県学校体育必携 参照

○50m走:スピード(すばやさ 力強さ)

○20mシャトルラン:全身持久力(ねばり強さ)

○立ち幅跳び:瞬発力(力強さ タイミングのよさ)

○ボール投げ:巧緻性・瞬発力(力強さ タイミングの良さ)

○握力:筋力(力強さ)

○上体起こし:筋力・筋持久力(力強さ ねばり強さ)

○長座体前屈:柔軟性(体の柔らかさ)

○反復横跳び:俊敏性(すばやさ タイミングのよさ)

皆さんに感想を聞いてみると、「去年より記録が伸びた。」「足が速くなった。」「ボールを遠くまで投げることができた。」な
ど、自分たちの成長を感じ、「体力が伸びた」、「体力がついた」など様々な感想を答えてくれました。

ところで、「体力」って何ですか?みなさんに「体力」について考える質問を一つしたいと思います。

西武ライオンズでホームランをたくさん打って活躍している「山川穂高選手」(写真)と、日本人で100m
走9秒99(日本歴代2位)の記録を出し、最近テレビでよく放送されている「サニーブラウン選手」(写真)で
は、「どちらの方が、体力が高い」と思いますか?「山川選手だと思う人?」「サニーブラウン選手」だと思
う人? どちらか比べるとというのは、少し難しいですね。



それでは正解を話したいと思います。「この2人は、どちらも体力が高い」です。みんなも体力テスト 8 種目に取り組んだと
思いますが、体力には要素があるので、「どちらの方が、体力が高い」ということは決められないのです。

少し難しいかもしれないけど、体力には、みんながよく知っている「運動するために必要な体力“行動体力”」があります。
「山川選手」は、ホームランをたくさん打って、ボールも遠くまで投げられるので、筋力や投力、瞬発力などが高いです。
そして、陸上選手「サニーブラウン選手」は、速く走ることができるので、瞬発力や筋力、俊敏性などが優れ、それを調整
する力も高いです。このほかに、体操選手のように体の柔らかさ(柔軟性)があったり、マラソン選手のように長い時間走
りすることができる力(心肺持久力)など、いろいろな体力があります。



また、体力には、「自分の体を守る体力“防衛体力”」というものもあります。これは、自分の体の
健康を保つ体力や、先週まで暑い日々が続きましたが、気温や気候の変化に負け体調をくずしたり
しない体力のことを言います。

このように、「体力」には、いろいろな要素があり、人によって体力はみんな違います。

だから、人と比べるものではないのです。先週、行われた「体力テスト」では、数字としては表れますが、これは、今の自分
の体力を様々な要素から知り、得意な要素はどう伸ばし、苦手な要素をどう克服していくのか、自分の生活にどう生かして
いけるのかを考えるものにしてほしいと思っています。

東所沢小学校には、リレー大会、運動会、持久走大会、そして、朝の体力アップタイムや体育の授業など、体力を高める
ための取組がたくさんあります。自分の体のことをしっかりと知り、自分から体力を高めるために、日々の生活に取り組ん
で行けるといいですね。