

体と心のバランスの良い体力の向上『健幸』

見附・田井小学校

1 はじめに

私は、体力の向上は運動面だけでなく、運動経験と基本的な生活習慣のバランスが大切と考える。当校は体と心をバランスの良い成長による幸せ『健幸（スマートウエルネススクール）』に取り組む中で体力の向上を目指している。

2 当校の概要と現状

当校は全校児童32名、学級数5学級の小規模校であり、1学級は児童数が十名前後と少ない。そのため体育の運動内容も制限をされてしまう。そこで、地域や関係機関と連携した「全校体育」や「基本的な生活習慣」を学ぶ機会を、保護者や関係機関と連携して取り組んでいる。

3 体を育む「全校体育」の取組

「全校体育」を市教委や見附市の総合型地域スポーツクラブと連携して行っている。当校が課題としている運動領域や多様な運動経験を目指し、専門家を招聘する。授業では、運動のこつや楽しさを学び、こどもたちは動くことや出来ることの楽しさを感じている。実施した「全校体育」は次のとおりである。

- ・ 5月ボール投げ教室
- ・ 6月コーディネーション教室
- ・ 7月水泳教室
- ・ 9月マラソン教室
- ・ 11月縄跳び教室
- ・ 2月ダンス教室

体を動かす楽しさ、体の動かし方、運動することでどのような体力が身に付くかなどをこの「全校体育」でこどもたちは教えていただいている。

4 心を育む「基本的な生活習慣」の取組

当校は基本的な生活習慣を「睡眠」「食事」「口内環境（歯科指導）」を中核に、保護者や関係機関と連携して取り組んでいる。保健部の「元気アップカード」で睡眠時間やメディア利用時間を親子で確認する。また、「食事」は給食センターの栄養教諭と連携し、食事の大切さや給食献立に関する授業等を年数回行っている。「口内環境（歯科指導）」は給食後、全員が歯磨きを行ったりマイ鏡で磨き残しをチェックしたりしており、学校歯科医や歯科衛生士による歯磨きに関する講習会を年数回開催し、保護者と児童と一緒に歯磨きの大切さを学んでいる。さらに、行政との連携で、フッ化物洗口も実施している。

5 終わりに

体力は活動の源である。児童の体力向上は体と心のバランスが大切で、運動経験とともに生活習慣の充実も重要である。当校は運動経験と生活習慣、両面からバランスよく取り組む「健幸」を柱に体力の向上を目指している。