



子どもの体力

桂川中学校 校長 安永保之

経済や科学技術の発展により、生活が豊かで便利になりました。このような中、健康診断では、生徒の身長・体重は少しずつ増加の傾向が見られますが、「全国体力・運動能力調査」では、運動能力は低下の傾向となっています。

ボール投げやシャトルランなどの種目で男女を問わず運動能力が低下しているのは、本町だけでなく全国的なものです。この全国体力・運動能力調査で注目したいのは、東北地方の県は学力も高いですが、体力・運動能力も高いことです。分析すると、

- ①朝食をしっかりと摂ることで、運動エネルギーを蓄えている。
- ②運動により、腹筋・背筋が強くなり、座る力（姿勢を維持する力）がついている。
- ③座る力と耐性の力がつくと、

VOL.62

「桂川っ子」の文字は、桂川中学校美術部員がデザインしたものです。

聴く力・集中力が高まる。

- ④座る力がつくと、腰の負担が減り腰痛を起こしにくくなる。
 - ⑤運動・外遊びを通して、仲間をつくる力を身に付けやすい。
- 以上のようなことや、体力と学力は比例していることがわかっていきます。

そこで、本校は体力向上策として次のような取組みを行います。

- ①体育の授業のはじめに体力強化の運動を取り入れる。
- ②部活動の参加率を高める。（現在は81%）
- ③授業中の座る姿勢を正しくする。
- ④運動の基盤となる生活習慣の充実の啓発を行う。

体力の向上は生徒の生活意欲を向上させます。今度とも、本校の教育への保護者や町民の皆さまのご支援・ご協力をお願いいたします。



【家庭教育の手引きの活用①】 有意義な夏休みと なりますように！

桂川町教育委員会
指導主事 森隆

「夏休み」という言葉は、何かしらロマンが感じられる言葉です。大人になって、小中学生の時に過ごした「夏休み」の思い出がなつかしくよがえって来る方も多いことでしょう。

まもなく、44日間の夏休みに入ります。（今年は、曜日の関係で2日多くなっています。）

夏休みは、子どもにとって学校生活から解放されて自由に生活できる楽しいものです。桂川町の子どもたちも、今から夏休みをどう過ごそうかと夢を抱いていることでしょう。しかし、夏休みが終わったとき、結局、何も出来なかったと反省すること多いものです。また、保護者にとつては、長い昼間の時間、どのように過ごさせるか心配されていることでしょう。

夏休みは、様々な経験を積むことができ、子どもの個性を伸ばせる機会だと思います。夏休みに入る前に「あれをしよう」「こ

れをしよう」と漠然と話し合うのではなく、「具体的計画」を子どもと相談しながら立ててほしいと思います。

夏休みに何かを継続して活動すること、子どもに身に付くもの、大きく違ってくるのだと思います。夏休みをぜひ、「子どもの心身」を鍛える期間として、子どもと相談しながら計画を立ててほしいと願っています。学校でも、学年に応じた計画表等を作成するようにしています。子どもたちの自主的な活動を見守りつつも保護者として示唆くださるようお願いします。

そのときに役立ててほしいのが、4月に桂川町PTA連絡協議会が作成し、小中学校の保護者に配付された「家庭教育の手引き」です。『家庭における子どもとの接し方』や『子どもを伸ばす生活習慣・学習習慣』など、参考になることが多く載っています。ぜひもう一度、目を通されて活用してください。

交通事故や水の事故などが起きず、充実した意義ある夏休みとなりますことを切に願っています。