



学校教育目標

『笑顔いっぱい輝く子』

白糸小 体育部

No.5

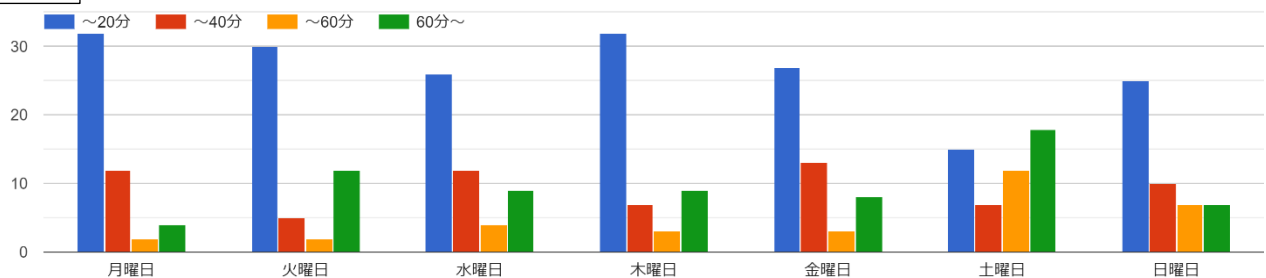
2024年9月27日

体力アップの習慣づくりを

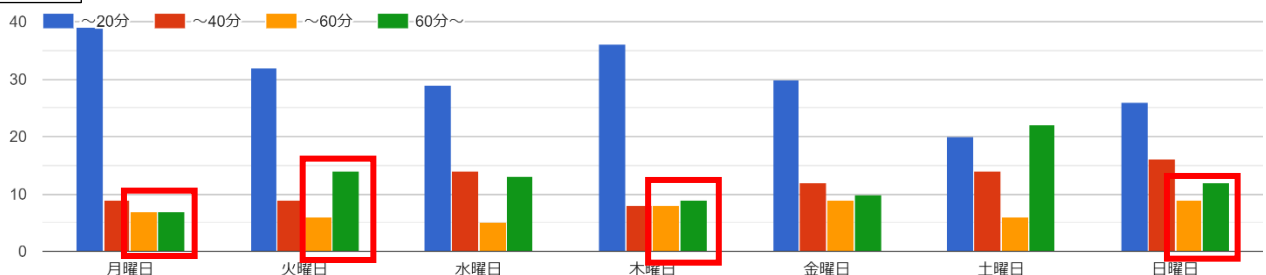
1 4月から7月の中での変化

今年度から始めた体力アップに向けた取組を通して、児童たちの認識がどれくらい変わってきているのかを4月と7月に同じアンケートをしながら、比較したものを紹介します。下のグラフは、普段の生活の中で体育の授業以外で体を動かしているのはどれくらいなのかを調査したグラフの一覧です。（4月の実施人数（55人※3～6年）、7月の実施人数（62人※2～6年）で行った。）その結果、4月に比べて40分より多くの時間運動をしていると答えた児童の割合がほとんどの曜日で増えていることが分かりました。日曜日に関しては40分以上運動をしている児童の割合が約10%増えていることが分かりました。ただ、体を動かしている時間が20分以内の児童の割合は7月の調査では人数も増えたところもありますが、高いところもあります。

4月



7月



残暑が長く続き、なかなか運動を思うように行えないところもありますが、御家庭でもしらいとレッチやスポーツなど、運動に取り組んでいるという声を児童から聞きます。10月は体力づくり強化月間とスポーツ庁からの呼びかけがあります。また、運動会や秋の体力テストが行われます。白糸小の全校児童が、「けがなく 仲よく 全力で 150周年の思い出に残る運動会」になるために、体を動かすことももちろんですが、早寝早起き、バランスのとれた食事なども体力アップに大きく関係します。（北海道大学石原他『日本のこどもにおける…体力・運動能力の関係』より）こどもたちの体力アップに向けて、これからも御家庭の御協力をいただけたらと思います。よろしくお願いします。