



学校教育目標
『笑顔いっぱい輝く子』

白糸小 体育部
No.7
2024 年 11 月 1 日

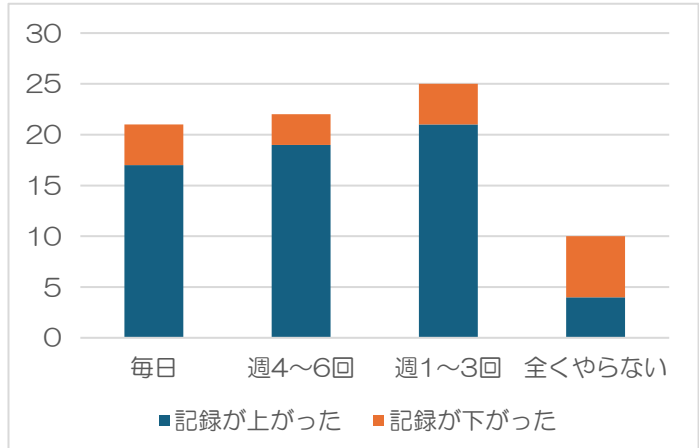
体力アップの成果

1 体力テストを終えて

体力テストが 10 月 25 日（金）に実施されました。今年度から始まった「しらいとレッチ」を実施している頻度と体力テストの結果をまとめてみました。（下図）全校の約 9 割のこどもたちが、週に数回はしらいとレッチを実施していることが分かりました。結果を見てみると、週 4 回以上実施している約 8 割のこどもたちが記録を伸ばしていました。逆に、全く実施していないと答えは 4 割のこどもたちが記録を伸ばしていました。継続した子の成果が見られた秋の結果でした。

下の表は、各学年の 7 割以上のこどもが伸びた種目の一覧です。この半年、継続的に御家庭でのしらいとレッチに取り組んでいただいた成果の一つとして、春の時よりも多くの種目で記録が伸びたこどもがいました。保護者の皆様、これまでこどもたちの運動習慣を身に付けるために御協力いただき、ありがとうございます。今後も引き続き、よろしくお願いします。

1 年	シャトルラン、立ち幅跳び
2 年	握力、シャトルラン、立ち幅跳び
3 年	反復横とび、シャトルラン、立ち幅跳び、ソフトボール投げ
4 年	握力、上体起こし、シャトルラン、立ち幅跳び、ソフトボール投げ
5 年	握力、長座体前屈、シャトルラン
6 年	握力、上体起こし、反復横とび、シャトルラン、立ち幅跳び



2 マラソン練習が始まります♪

今年は、11 月 5 日（火）からマラソン練習が始まります。「この時期を待ってました！」という人もいれば、「この時期が来てしまった…」という人もいると思います。最近、読んだ本の中で「走れば脳は強くなる」（重森健太著）があります。週に 3 回 30 分間、1 km 5 分以上のペースでジョギングをすることで、心と体はもちろん、記憶力や集中力、発想力、思考力、判断力などの力を鍛えることができると書かれています。また、感染症が広がる時期、免疫力のアップにも効果があるとも書かれていました。マラソン練習の集団走で走るペースがジョギングになるペースです。学校での休み時間や休みの日などに、自主的にジョギングをし、自分の走りやすい、楽しいペースを見つけ、心や体、脳まで強くなる 1 か月にしていけるといいなと感じています。また、疲れがたまりやすい時期ですので、お風呂後のストレッチや早寝早起きなどにも気を配っていただき、こどもたちにとって、よりよいマラソン練習期間になればと思っています。今月もよろしくお願いします。

