

大南の軌跡

武蔵村山市立 小中一貫校
大南学園第七小学校
学園だより NO4
令和6年6月26日

「体力・運動能力と生活・運動習慣」

武蔵村山市立小中一貫校大南学園第七小学校

校長 川口 周作

全校の体力テストが6月に行われました。東京都は、「東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査」として都内公立学校（小・中・高）の児童・生徒を対象として全都的な調査を行っています。保護者の皆様には、生活・運動習慣調査へのご理解・ご協力ありがとうございました。

調査の目的は、児童・生徒の体力が低下している状況に鑑み、東京都の児童・生徒の体力・運動能力及び生活・運動習慣等の実態等を把握・分析することにより、児童・生徒の体力・運動能力等の向上に係る施策の成果と課題を検証し、その改善を図るとともに、これらの取組を通じて、学校における児童・生徒の体力・運動能力等の向上に関する継続的な検証改善サイクルを確立するとあります。

「ゴールデンエイジ + 睡眠」

さて、人間は、赤ちゃんの頃からの発達を見ると寝返りから始まり、立つ・歩く・走る・スプーンや箸を使うなど様々な体の動きを習得していきます。体を動かすことは、脳からの神経伝達によってできています。この神経系の発達が著しい時期で運動能力が向上する時期が9歳～12歳頃です。この時期は「ゴールデンエイジ」といわれています。また、諸説ありますが、「プレゴールデンエイジ（5歳～8歳）」「ポストゴールデンエイジ（13歳～15歳）」といわれる年代もあります。これらの根拠は、アメリカの医学者であるスキヤモンの「発育・発達曲線」によります。この時期に、もう一つ大事なことがあります。それは、「睡眠」です。睡眠は、疲労回復・ストレス解消・記憶の定着・成長ホルモンの分泌促進の効果があるといわれています。睡眠の大切さについては、子どもたちに伝える学習も今年度は、計画しています。是非、ご家庭でも睡眠の大切さについて話をしていただけると幸いです。

「心と体の健康 + 学習する意欲」

子どもたちが運動することで学習する意欲が高まった。睡眠が良くなったことで学習する意欲が高まった。食事をすることで学習する意欲が高まったなど、これらを通して認知能力・非認知能力を高めていきたいとも考えています。また全ては、心と体の健康にもつながります。保護者の皆様とは、健康に対する意識を高めることを共有し、子どもたちの成長を共に育んでいきましょう。

～食のお話～

4年生が、先日、七色園の梅を収穫しました。梅は、梅シロップジュースにするための準備や学習として梅を調べるなどしていきます。さて、梅に代表される食べ物は「梅干し」です。「医師を困らすに刃物はいらぬ、朝昼晩に梅を食え」といわれるほど、昔は梅干し1個が日々の健康の守り本尊として大事にされてきました。また、梅干しは、毒消し・腐るのを防ぐ効果・疫病を避ける効果・頭痛を治すなどが「梅干しの七徳」といわれています。

引用文献：和食ことわざ事典（東京堂出版）