



# おび だより

平成28年 2月号 杉並区立井荻小学校

平成28年1月29日発行 No.571

## 体力を向上させて、健康的な生活を！

副校長 四海 満  
【数値は、平均値】

種目	学年	男子						女子					
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
握力(kg)	井荻小	8.6	10.4	14.3	13.8	16.3	20.7	7.9	9.7	11.9	15.5	15.6	20.6
	杉並区	9.3	10.8	12.7	14.7	17.0	19.7	8.6	10.1	11.9	13.8	16.4	19.4
	東京都	9.0	10.7	12.6	14.6	16.7	19.5	8.4	10.1	11.8	13.8	16.2	19.2
	全国	9.5	11.2	13.0	15.0	17.4	20.0	8.7	10.4	12.1	14.1	16.6	19.7
上体起こし回	井荻小	14.7	13.0	14.7	18.2	17.5	23.1	10.6	12.2	15.5	18.2	16.8	22.8
	杉並区	15.5	13.5	15.5	18.1	19.4	21.9	10.2	13.1	15.1	17.0	18.8	20.3
	東京都	15.9	13.6	15.9	18.1	19.8	21.9	10.4	13.2	15.3	17.3	18.8	20.1
	全国	16.1	14.0	16.1	18.2	20.1	21.7	10.6	13.3	14.9	16.7	18.6	20.0
長座体前屈(cm)	井荻小	31.5	23.7	31.5	28.3	34.7	43.3	31.8	29.2	31.5	36.0	40.9	49.4
	杉並区	29.1	27.1	29.1	31.0	33.6	35.6	28.1	30.2	32.9	36.1	38.3	41.4
	東京都	29.6	27.3	29.6	31.5	33.6	35.8	28.3	30.6	33.3	35.6	38.2	41.1
	全国	29.2	27.3	29.2	30.5	32.7	34.1	28.0	29.9	32.0	34.3	37.3	39.7
反復横とび回	井荻小	28.8	29.6	28.8	41.4	38.2	55.3	32.7	27.9	29.6	38.8	35.8	53.5
	杉並区	33.3	29.9	33.3	37.8	41.6	44.7	25.2	28.7	32.2	36.3	39.6	42.4
	東京都	33.8	30.3	33.8	37.9	41.7	45.0	25.2	28.8	32.3	36.1	39.8	42.3
	全国	35.1	31.9	35.1	38.8	43.0	45.8	26.1	30.0	33.6	36.5	40.7	43.0
20mシャトルラン回	井荻小	32.9	28.0	32.9	46.8	55.7	61.5	11.7	16.4	26.8	39.6	41.8	56.6
	杉並区	34.9	26.9	34.9	44.5	51.9	60.4	14.1	20.6	26.3	33.4	40.1	46.4
	東京都	34.7	25.8	34.7	43.1	50.6	58.5	13.9	19.9	25.7	32.2	39.1	44.4
	全国	37.7	28.3	37.7	46.1	55.3	62.6	15.9	22.1	28.3	34.4	42.8	49.0
50m走(秒)	井荻小	9.9	10.8	9.9	10.0	9.2	8.7	11.9	11.5	10.2	10.0	9.5	8.8
	杉並区	10.0	10.6	10.0	9.6	9.2	8.8	11.7	10.9	10.3	9.9	9.4	9.1
	東京都	10.0	10.6	10.0	9.6	9.2	8.9	11.8	10.9	10.3	9.9	9.5	9.1
	全国	10.1	10.6	10.1	9.7	9.3	8.9	11.8	10.9	10.5	10.0	9.6	9.1
立ち幅とび(cm)	井荻小	144.1	117.2	144.1	143.1	152.6	161.8	105.6	101.2	133.5	132.0	144.6	163.2
	杉並区	132.2	122.4	132.2	144.1	153.1	162.9	103.6	114.3	125.7	136.9	146.5	154.5
	東京都	132.5	121.7	132.5	141.8	150.9	161.6	103.1	114.0	125.1	134.8	144.2	152.8
	全国	137.5	126.2	137.5	144.7	154.7	163.7	107.4	118.2	129.3	137.0	146.5	155.2
ソフトボール投げ(m)	井荻小	14.2	9.5	14.2	17.4	22.2	25.2	4.3	5.9	8.8	11.5	13.4	15.0
	杉並区	15.0	11.2	15.0	18.9	22.4	25.9	5.0	6.7	8.7	10.8	12.8	14.4
	東京都	14.8	11.0	14.8	18.5	21.9	25.5	5.2	6.9	8.9	10.9	12.9	14.7
	全国	16.3	12.4	16.3	20.3	24.5	28.4	5.7	7.6	9.7	11.9	14.4	16.9
体力合計点	井荻小	42.9	33.6	42.9	49.1	52.6	65.2	31.5	33.4	43.3	51.7	54.8	68.1
	杉並区	42.7	36.6	42.7	49.2	54.5	60.4	29.0	36.5	43.5	49.9	55.9	61.3
	東京都	43.0	36.5	43.0	48.8	54.3	59.9	28.9	36.6	43.4	49.6	55.5	60.7
	全国	44.1	37.9	44.1	49.6	55.6	60.6	30.3	37.8	44.0	49.7	56.3	61.9

1学期に行われた体力テストの結果が出ました。そもそも体力とは何でしょうか。『体力とは、人間の生命維持力を全体的にとらえた概念で、大きくは「行動体力」と「防衛体力」に分かれる』とあります。「行動体力」とは、運動の基礎になるものをいい、「防衛体力」とは、免疫力や抵抗力などのことをいうそうです。毎年全国で行われる体力テストは、この「行動体力」が今どのような状態にあるものかを診断するもので、筋力・瞬発力・持久力・平衡性、敏捷性、柔軟性等を計測します。

さて、井荻小の子どもたちの体力はどうでしょう。学年や男女によって、全国や都の平均より上回っているところと下回っているところとありますが、全体的に見て、「ソフトボール投げ」「立ち幅跳び」「反復横とび」が低い傾向にあるようです。全身を使って大きなフォームでボールを投げたり、体全体を使って跳んだり、鬼ごっこや足を素早く動かす運動などを多く取り入れたりしていくことで、このような体力が向上していきます。

また、全国の調査により、朝食を毎日食べている子どもや睡眠時間を8時間以上確保している子ども、週に420分以上運動している子どもたちの体力が水準より高くなっていることが分かっています。逆にテレビ等の視聴時間（ゲームで遊ぶ時間も含む）が1日3時間を超えている子どもは、1週間の総運動量も減り、体力が低下傾向にあることも分かりました。

体力を向上させ、健康的な生活を長く維持していくためには、学校と家庭・地域が連携して子どもたちの運動時間を日常的に確保してあげることが大切です。

2020年には、オリンピック・パラリンピックが東京で開催されますが、それに向けて子どもたちが自分の体力を向上させていくという一つの目標をもって挑戦していけるように、学校での体力向上の取り組みを充実させてまいります。



# 2月行事予定

1	月	読書旬間始
2	火	
3	水	ふれあいタイム
4	木	新一年生保護者会
5	金	連合作品展始
6	土	囲碁 マナーキッズテニス
7	日	連合作品展終
8	月	委員会
9	火	
10	水	安全指導日 ふれあいタイム
11	木	建国記念の日
12	金	学校公開 午前授業
13	土	学校公開 読書旬間終
14	日	
15	月	クラブ（3年クラブ見学）
16	火	
17	水	午前授業
18	木	※2月中に予告なしの避難訓練があります。
19	金	
20	土	囲碁 PTA地区班全体会 チャレンジキッズ
21	日	
22	月	クラブ（最終）
23	火	
24	水	午前授業
25	木	音楽集会
26	金	
27	土	お箏・生け花 PTA地区班班長会
28	日	
29	月	委員会



書き初め展

各学年がそれぞれのめあてをもって書きました。一文字ずつ力強く、丁寧に書きました。保護者の皆様、ご参観ありがとうございました。

## 2月の生活目標

「1年間の成長をみつけよう」

生活指導部 小室 純子

先日、今年度最後の計測がありました。どの子ども身長も体重も増えて体が大きく成長していると感じました。毎日接していると、大きくなっているという実感は薄いですが、子どもたちは、日々成長しています。体とともに、心も成長しています。ただ、心の成長は、意識して見ないと見えにくいものかもしれません。学校では、行事を通して成長を感じることがありますが、大きな行事だけではなく、日々の生活の中でも「本気で取り組むこと」「認められること」が子どもたちの成長には欠かせない大切なものだと感じています。

3学期になって、縄跳びをして休み時間を過ごす子どもが増えました。いろいろな技に挑戦して楽しんでいます。二重跳びやはやぶさなど高度な技に憧れ、繰り返し練習して「できた!」と喜び子。なかなか上達しなくて「くやしい!」という気持ちをもつ子。本気で取り組む中で、いろいろな気持ちと向き合った子は、結果に関係なく大きく成長しているはず。また、子どもたちは、友達のことをよく見ています。「〇〇ちゃんに教えてもらったらできた!」「〇〇ちゃんの説明がわかりやすい!」など友達のよさを見付け、素直に伝えられる子がいます。誰かに自分のことを認めてもらうことは、自信につながります。それが、特に自分が頑張ったことに対する称賛なら喜びもさらに大きくなり、次の活動へのモチベーションも上がります。

ほんの一例にすぎませんが、どの子ども生活の中で誰かに認められたり、本気で取り組んだりした中でいろいろな気持ちと向き合った1年だったと思います。それぞれの学年のまとめの時期になります。意識しないと見えにくい心の成長だからこそ、ぜひ、この機会にこの1年の成長を振り返ってみてください。振り返ることが次の成長につながっていくと思います。

## 学校公開

12日（金）13日（土）午前中に、学校公開があります。子どもたちの日々の頑張りを、ぜひご覧ください。

☆校舎内での上履き・下足入れ・名札をお持ちの上、お越しください。

## ユニセフ募金

ユニセフ集会での代表委員の呼びかけにこたえて、たくさん子どもたちが募金をしてくれました。合計、35540円集まりました。子どもたちの思いは世界に届くことでしょう。ご協力ありがとうございました。