



## 1学期の体育授業

6時間目の体育授業が終わり、授業で使った道具の片付けをしていると、学年の違う4人の児童が手伝いに来てくれました。

「先生、学校帰りだから手伝いますよ。」

ランドセルを背負ったまま、ハードル、目印用のコーン、メジャーなど……、次々と手分けをして片付けてくれました。「一人で片付けをすると大変だろうな。」と、私のことを考えてくれたこと、自分の時間を使って片付けを手伝ってくれたことがうれしくて、

「本当に、ありがとう。この恩は、必ず返すからね。」

と、お礼の気持ちを伝えました。すると、

**「先生、いつも授業で返してくれているじゃないですか。いつも体育の授業、ありがとうございます。」**

と、さらにお礼まで伝えてくれました。優しい気持ち、行動、言葉に包まれて、幸せを感じた出来事です。

一学期間も、みなさんは体育授業をよく頑張りました。30度を超える暑い日もあれば、風の強い日もありました。グラウンドで活動していると、急な雨に打たれたときもありました。どんな日でも皆さんは持てる力を精一杯発揮していました。この、毎日頑張っていることがかけがえのないことだなと感じます。

1学期の最後は、体力・運動能力調査を行いました。1年生～3年生は2種目（上体起こし、50m走）、4年生～6年生は8種目（握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン、50m走、立ち幅とび、ソフトボール投げ）を行いました。

前年度の記録を更新すると「先生、回数が増えたよ。」と、うれしい表情を見せてくれ、目標としていた記録を越えた時には、汗まみれになりながらも素敵な笑顔を見せてくれました。体力・運動能力調査を見ると、毎回の体育授業の成果が表れているなど感じました。



←二十メートルシャトルランに  
取り組む五年生

## 昔の人の体力はどのくらい？

新聞、テレビなどでは、生活習慣と体力の関係について話題になることがあります。体力低下の直接的な原因は身体活動量の低下と生活の質の変化だと言われています。それでは、テレビやゲームもなく、車もない時代の子供はどのくらいの体力だったのかなと気になるのは私だけでしょうか。

# つながる体育

する

見る

支える

体育授業でみなさんが行っているような体力テストが行われるようになったのは、東京オリンピックが開催された昭和39年が最初です。ですから、江戸時代の子供達の体力データやそれ以前の体力データを知ることはできないのです。しかし、体育を研究している大学の先生の中には、大昔の縄文人の体力を調査している人もいます。

## 縄文人の体力は？

その大学の先生は、私たち日本人と体型が似ていて、タイの山地を移動しながら生活しているムラブリの人たちの体力を計測したそうです。縄文人のように農耕は行わず、木の実や、果実を採り、魚や動物を原始的な調理方法で食している人たちです。さて、縄文人と同じような生活をしているムラブリの人々の体力は……。

- ・ 30m走では、2歳児が腕をしっかりと振って、ひざを真っ直ぐにあげて見事な走り。
- ・ ボール投げの代わりに石投げでは、4歳半で標的に向けて投げることができる。止まっている鳥に命中して落とすことができる。
- ・ 視力は平均4.0ある。
- ・ においは1km先までわかる。

この先生は、弥生人と同じ定住生活をしている人々の体力を調査もしています。縄文人と比べると嗅覚、聴覚、視覚、味覚、足の感覚が衰退しているそうです。そして、少しずつ今の日本人の体力に近づいていくそうです。

縄文人も弥生人も私達と同じように「オギャー」と生まれてきました。この体力の違いを見ると、毎日の生活や環境に応じて、衰退したり能力が身に付いたりしているということがわかります。

毎日の生活習慣といえば、サッカー日本代表の本田圭佑選手の「本田ノート」を思い浮かべます。本田選手は、小学生時代から現在まで100冊以上の練習日誌をつけています。そのノートの内容はといえば、「その日の練習や試合」「起床時の脈拍や体重」「食事の品目数」「トイレに行った回数や色と形」などのサッカー以外のことについてもくわしく書かれています。本田選手が子供の頃から生活習慣にこだわっていたことがわかります。

明日からは、夏休みです。「暑い、暑い。」と、考えれば体を動かすのが嫌になる夏休みです。反対に「外でたくさん遊べる。暖かくて体を動かしやすい。」と、考えれば運動や外遊びが楽しい夏休みになります。体育授業、ムラブリの人々、本田ノートに共通することは、毎日の積み重ねです。有意義な夏休みにしてくださいね。



運動のヒ♡ミ♡ツ

7月25日(土) 朝6時15分~

場所：啓北小グラウンド

### 誰でもできるラジオ体操

ラジオ体操のよいところは、曲に合わせて体を動かせば13種類の運動を簡単に行えることです。運動の順番をはっきり覚えていなくても、右か左かを忘れても体を動かすことができます。

さて、そんなラジオ体操ですが、「背伸びの運動と深呼吸の違いは？」改めて考えると難しいことも多いはず。せっかく夏休みの間にラジオ体操を続けても、間違った体操だとその効果は半減してしまいます。夏休み初日は、啓北小地区のラジオ体操が行われます。みなさんで、正しいラジオ体操を勉強しましょう。そして、毎日のラジオ体操をより意味のあるものにしていきましょう。

今年度もラジオ体操1級指導士の先生が教えてくださいます。