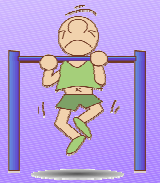


# 昭和小まなび通信



～ 学校・家庭・地域で はぐくむ昭和の子どもの夢・未来 ～  
「体力の向上」編

H23.10.12

## 「生きる力」の源 「体力」づくり に、 学校全体で取り組んでいます！

体力は活動の源であり、健康の維持のほか、意欲や気力の充実に大きくかわり、人間の発達・成長を支える基本的な要素です。昭和小学校での「体力の向上」に係る取組を紹介します。

### 全校一斉に「元気に走ろう」！



毎週火曜日と木曜日の朝は、5分間のペースランニングを行います。継続的に行うことで、持久力・基礎体力を向上させる昭和小の伝統的な取組です。

### 6年生 夏の陸上練習！



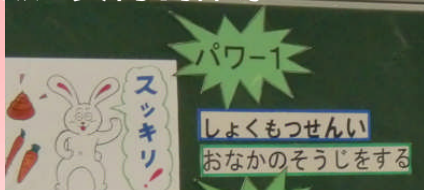
「市小学生陸上競技大会」に向けて、1学期末から練習を積み重ねます。

夏休み中は、午前8時から「目標」に向かって取り組みます。全職員が指導する中、記録は確実に伸びていきます。



### 全学級「食育」指導！

バランスのよい食事をとることは、基礎体力の源です。



パワー2 ビタミン かぜをふせく

年間2回以上、栄養教諭からの指導機会を設定しています。



### 「運動会」に向けて！



運動会は、体力・技術の向上だけでなく、望ましい集団活動の展開、学習成果発表の場と位置づけて取り組みます。

徒競走、技走、集団演技・・・。「運動会」一色の日々です。



今、子どもの「体力低下」が叫ばれています。  
その原因として・・・

保護者をはじめとする国民の意識の中で、子どもの外遊びやスポーツの重要性軽視の傾向  
生活が便利になるなど子どもの生活全体で、日常的に体を動かすことが減少する方向に変化  
偏った食事や睡眠不足など子どもの生活習慣の乱れ (中央教育審議会答申より)

学校・家庭・地域社会全体で「子どもの体力向上」に関心を高め、できることに取り組んでいきましょう。

10月25日(火)は、昭和小「マラソン大会」です！