

全校朝会（体力）

2018. 6. 25

6年生に「おはなしコンチェルト」の感想を聞きました。

この間、1年生から6年生まで、スポーツテストをしました。私もみなさんと同じ種目をやってみましたが、その中の「反復横跳び」の記録が下がってしまっていたので、今年は、1年間いろいろな動きを取り入れながら、素早く動くことができるようにするということを目標にして、記録を上げられるようにしたいです。ずっと運動をしっかりとしていなくて、その上毎年運動する量が減ってきてしまっていることを、とても反省しました。業間体育のタッチコーンも、みなさんと一緒にやろうと思います。みなさんも、自分のスポーツテストの時のことを振り返って、目標やめあてをたててみましょう。

さて、今日は、みんなと「体力」について考えてみたいと思います。

私は、「体力」というのは、運動をする力のことだけではないと思っています。体の力なので、まずは体をつくるために栄養を取らなくてははいけません。バランスよく食べることが大事です。この間お医者さんから聞いたのですが、最近、ビタミンDが足りない人がとても多くなったと言っていました。ビタミンDは骨を強くしたり血管や心臓や肺も丈夫にしてくれたりするものです。このビタミンDは、お日様の光を浴びると作られます。でも、最近はお日様の光が体に良くないからと日焼け止めクリームを塗ったり日傘を差したり外にできるだけでないように気を付けている人もいるそうです。たくさん浴びすぎるのは良くないのですが、浴びないのもだめなのですね。休み時間に外に出たり体育の時には、体操服の上に何も着ないようにしたりすると良いと思います。ビタミンDは、ほっとする気持ちにしたり、頭をすっきりとしたりする効果もあるそうです。

みなさんは、コーディネーションという言葉を知っていますか。体の中心、おへその辺りを意識することで、「集中力」や「すすんで取り組む力」がついて運動や勉強にもとても効果があるそうです。やる気が出て、今までできなかった運動ができるようになったり勉強を頑張る気持ちが強くなったりするそうです。まずは、立っている時や座っている時に自分のおへそを意識することから始めてみましょう。そうすると、自然におなかと背中に力が入ることで、体を支える筋肉がつきます。おへその周りが鍛えられると、そこにある神経が体の隅々まで指令を出してくれて手や足の動きや頭までの動きがよくなるそうです。その他にも、後だしジャンケンや親指から小指まで順番に指を曲げていく指遊び、つま先歩きやかかと歩きなどのいろいろな歩き、ケンケンパやジャンプなども神経がよく働くようになるので、体の動きが良くなるそうです。ぜひ、体育の時間などに「くの字」「Sの字」「ラディアン」やいろいろな動きを取り入れてみてください。

今日は体力について考えてみました。「体力」を高める方法はまだありそうです。こんなことをすると「体力」がつくのではないかということをおいづいたら教えてください。

良い歯の表彰をしました。

転入生の紹介をしました。（2年生です。）