

令和元年11月18日(月) No.442

からだを鍛え 心を磨く いつも仲間とともに 夢のある学校



里中だより

川口市立里中学校

川口市里621番地

TEL 048-282-5708

さわやか相談室 284-1010

1年213名 2年176名 3年179名

<http://www.sato-chu.com/>

「健康・体力」の本質を問う

校長 高田 晶子

11月11日(月)に里中学校合唱コンクールを開催いたしました。PTA役員の皆様には、当日の運営に多大なる協力をいただきました。お陰様で生徒たちの充実した体験活動ができましたことに感謝申し上げます。心に響く合唱をお届けできましたでしょうか。



また、15日にはロードレース大会を実施いたしました。今月は行事開催が目白押しとなりましたが、一つ一つ一生懸命取り組む生徒たちは、人としてとても逞しくなり、大きな成長を感じました。ご家庭のご支援ご協力に感謝申し上げます。

さて、里中学校では、全校集会や部活動でコーディネーショントレーニングに取り組んでいます。これは、生徒たちの潜在能力に働きかけ、学ぶ力を引き出す脳のトレーニングです。トレーニングと名称がついているので、厳しそうとか疲れそうなど不安を抱かせてしまうのですが、皆、楽しく活動に取り組み、大きな効果を上げています。

では、なぜ今、このような取り組みを必要としているのでしょうか。それは、健康体力問題の捉え方が大きなポイントになり、子どもたちの体力低下の問題は、近頃、非常によく聞くようになりました。学校の体育の授業を通して様々な取り組みを行い、最近では体力テストの結果が良くなってきていますが、身のこなしの質的な面では、今までよりも心配が増えてきています。例えば、「授業中に手がパン！と当たって痛いなどと思ったら骨折していました。」「人がぶつかりそうになったのでよけたらねん挫してしまいました。」「柔道の受け身をしたら、足が痛くなり、医者に診てもらったら骨折していました。」「家の階段を踏み外して骨折しました。」などの報告を聞きます。

また、授業中の姿勢の悪さも同じです。体幹の力が弱くなり、姿勢を保持できていません。丸い背中や斜めになった背中で、授業を受けている姿を多く見るようになりました。脳への刺激は、背筋の伸びた姿勢が一番効率的なのです。すぐに骨折したり、丸まった姿勢で授業を受けることは「健康で体力がある」とは言い難いことです。

子どもたちは、これから社会的な活動において中心的存在になる世代です。人生100年時代、本物の健康体力を身に着けていきたいものです。

コーディネーショントレーニングが少しでも役に立てばと願いながら。