



# 山王台だより6月号

令和元年 5月31日  
横浜市立山王台小学校  
〒235-0016  
横浜市磯子区磯子5丁目2-1  
TEL045 (755) 1107

【学校教育目標】自分のよさに気づき、相手の気持ちを大切にしながら、ともに高め合って生きる

## 健やかな体づくりに向けて ～新体力テストの結果から～

副校長 岡崎 陽子

先日、本校でも新体力テストが行われました。横浜市の小学校では毎年この時期に実施しています。自分の体力を調べることは、生きていく上で根幹となる自分の体について理解することにつながります。私は最近、「〇〇に挑戦したい」「〇〇を頑張りたい」と思っても、体がついていかないことがよくあります。子どもの頃、よく親に「体が資本」とか「健康第一」とか言われてきましたが、歳を重ねるごとにその意味が身に染みんでいます。

子ども達が取り組んだ新体力テストは、全部で8項目あり、スポーツ庁の説明によるとそれは五つの運動特性と関連しているそうです。整理すると次の表のように示すことができます。

運動の特性	すばやさ	動きを持続する能力 (ねばり強さ)	タイミングの良さ	力強さ	体の柔らかさ
新体力テスト項目	・反復横とび ・50m走	・上体起こし ・20mシャトルラン	・反復横とび ・立ち幅とび ・ソフトボール投げ	・握力 ・上体起こし ・ソフトボール投げ ・50m走 ・立ち幅とび	・長座体前屈

昨年度の本校の結果を見ると、50m走、ソフトボール投げ、上体起こしの記録は横浜市の平均を上回っていました。反復横跳びは、ほぼ平均でした。立ち幅とび、20mシャトルラン、握力、長座体前屈は平均を下回っていました。子どもたちには、自分の体力の特徴について知るとともに、体育の時間等で、それを意識して運動に取り組むように声をかけていきたいと思います。さらに、休み時間等でも遊びや運動の機会を増やし、バランスよく体力をつけていけるようにしたいと考えています。本校での取り組みについての詳細は、「体育・健康プラン」として、学校のホームページに掲載しています。

本校では、新体力テストをたてわり活動の一環としても設定しています。1年生と6年生、2年生と5年生、3年生と4年生がそれぞれペアになって、様々な種目に取り組みました。上学年の子ども達が下学年の子ども達に運動のやり方を教えたり、回数を数えたりしていました。「がんばれ。」と応援している姿もありました。

運動は、得意・不得意、好き・嫌いがはっきりしやすいものですが、友達と一緒に取り組むと、その楽しさを感じることができるのではないかと考えます。「生涯スポーツ」という言葉もあるように、生涯を通じて、体を動かすことの楽しさを味わえるように、学校では、様々な運動の機会を増やしていきたいと思います。

音楽朝会…ぜひ、ご来校ください。6月24日(月)8時20分より