



# 尾久西だより

荒川区立尾久西小学校  
発行日 平成30年12月1日  
発行者 校長 末永 寿宣

No. 332 12月号

## 尾久西小学校の体力向上策 ～体力は知力、気力の源～

校長 末永 寿宣

体力は、人間が発達・成長し、創造的な活動を行っていくために必要不可欠なものです。また、人間が知性を磨き、知力を働かせて活動していく源であるとともに、生活を営む上での気力の源でもあります。体力・知力・気力が一体となって人間としての活動が行われます。このように、人間のあらゆる活動の源になる体力を、子どもの時期からしっかりと身に付けていくことは、子どもの将来にとって大変重要です。これは、学校経営方針の柱である「たくましい子どもの育成」の根幹をなすものです。そこで、尾久西小学校では、歴代記録「尾久西記録」の更新を目指して、体力向上に努めています。

**広い芝生の校庭→運動の日常化** 全面天然芝の校庭で、体育やクラブ活動の時間、休み時間に思いっきり、走り回り、体を動かしています。「のびのび元気」が本校のモットーです。運動が日常化することで、自然と体力がついています。

**水泳指導期間→水泳記録会** 6月上旬から水泳指導が始まり、体育の授業や夏季水泳教室など、どの子も自分の目標に向かって挑戦します。9月中旬には、5・6年生対象に水泳記録会が行われます。25m平泳ぎ・自由形、50m平泳ぎ・自由形、クラス対抗リレー25m×4名で、クラスのプライドをかけ、歴代記録「尾久西記録」に挑戦します。

**マラソン旬間→マラソン大会** 毎年11月になると、全校でマラソンに挑戦しています。広い校庭を休み時間などに音楽に合わせて、発達段階に応じた距離を自主的に走りこんでいます。日頃の成果を試すため、墨田川河川敷でマラソン大会が行われています。低学年は800m、中学年は1200m、高学年は1900mを走り抜け、歴代記録「尾久西記録」に挑戦し、新記録を目指しています。

**縄跳び旬間→連続8の字跳び** 年明け1月になると、縄跳びの季節がやってきます。個人で挑戦する種目、クラス対抗で回数を競う「連続8の字跳び」など、個人の体力増進とクラスの団結心を育てることを目指しています。2月中旬には、全校縄跳び大会があり、ここでも歴代記録「尾久西記録」に挑戦しています。

**指定校としての歴史** 尾久西小学校は、今まで様々な体力増進に挑戦してきました。○東京都スポーツ教育推進校指定(平成23年度) ○「子供の体力向上優秀校」東京都教育委員会表彰(平成24年度) ○東京2020オリンピック・パラリンピック教育実施校(平成28年度) など、推進校としての取組が、脈々と継承され、教育活動の中に根付いています。

**今年度の成果** 荒川区立小学校の6年生が、地区ごとに実施している「連合運動会」にて、5種目において、以下のように上位入賞を果たしました。これも、日頃の体力向上策が実を結んでいると感じています。○100m走女子1位○50mハードル男子1位、女子2位○800m走男子1位、女子1位○走り高跳び男子1位、2位、女子2位○学校対抗リレー女子1位でした。



▲広い芝生の校庭でのびのび元気に遊んでいます。運動が日常化しています。



▲マラソン旬間のあと、隅田川河川敷でマラソン大会が行われます。



▲縄跳び旬間では、クラスの団結を図るため、みんなで気合を入れます。



▲3分間で連続8の字が何回跳べるかを競います。クラスのみんなが心をつなぐことを学びます。

尾久西小学校の子どもたちが、知力・気力の源である体力を増進し、心身ともにたくましい子どもに育つよう、今後も努力してまいります。保護者・地域の皆様のご協力に感謝申し上げますとともに、これからもご支援のほどよろしくお願い申し上げます。