

# 小泉っ子元気UP通信

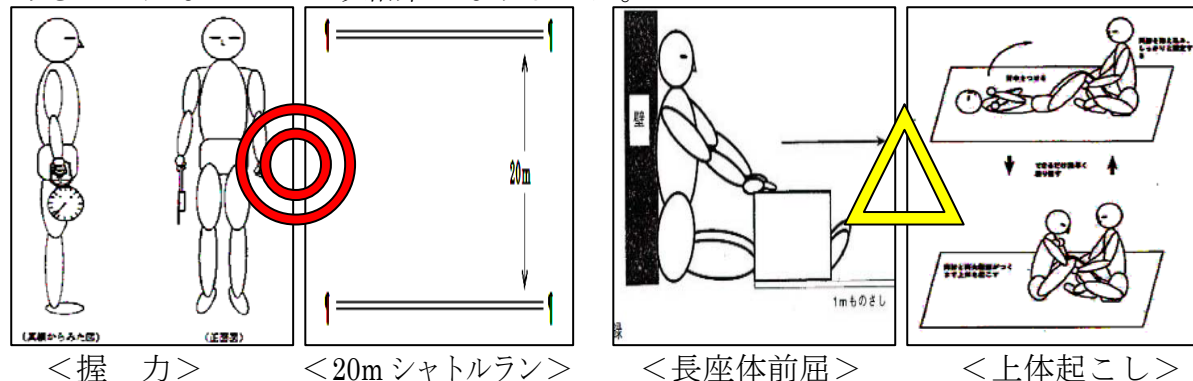
平成 23 年度  
「体育科通信」  
23 年 5 月 2 日 (月)  
発行者: 小泉小学校体育部  
No. 1

## はじめに

今年度から小泉小学校体育部の新しい試みとして、保護者の皆様へ「小泉っ子元気 UP 通信」を配付することになりました。この通信では、子ども達の体力・運動能力の現状や、親子でできる簡単な運動、小泉小学校の体育科活動に関わる行事等の実践などを保護者の皆様にお伝えし、子ども達に、運動への関心や自分の体への気づきを高めてもらうことを目的にしています。月に 1 回程度、運動や子ども達の体の成長に関することについて保護者の皆様にお知らせしていきたいと考えています。1 年間、目を通していただければ幸いです。

## 小泉小学校の子ども達の運動能力は？

昨年度の 2 学期に行われた新体力テストの結果を考察してみると、握力や 20m シャトルランなどの種目においては、全国平均を大きく上回り、筋力・全身持久力において特に優れているということがわかりました。一方、長座体前屈や上体起こしなどの種目においては、全国平均を多少下回るなど、柔軟性や筋持久力に課題があるのではないかとこの結果となりました。



**柔軟性を高めるには？**…体育の始めの時間を使い、柔軟運動を少しずつ取り入れていきます。また、お風呂上がりなど、親子で柔軟運動をするのも良いかもしれませんね。

**筋持久力を高めるためには？**…なわとびなど一定の負荷が体にかかる状態で、ある程度の時間続けられることが大切です。なわとびは、冬だけでなく年間を通して活動していきたいです。

## 休み時間の体育館配当計画

しばらくの間、校庭が使用できない状態が続くことが予想されます。そこで、業間の時間（2校時と3校時の間の長い休み時間）とお昼休みに、体育館を開放し、子ども達が自由に運動できる環境を整えてあげたいと考えています。少しの間ではありますが体を動かし、子ども達のストレスの解消と、体力の向上につながればと思っています。

	月	火	水	木	金
業間	1・2・3年	4・5・6年	1・2・3年	4・5・6年	1・2・3年
昼休み	4・5・6年	1・2・3年	4・5・6年	1・2・3年	4・5・6年

※5月は、短なわとび・ボール投げなどの運動を計画しています。

※なわとびは、年間を通して取り組ませたいと考えていますので、なわとびの準備をよろしくお願いいたします。

## ~今月のコラム~ 「運動神経とは何か」

運動神経という言葉は日常的によく使われる言葉ですが、これは俗語です。したがって、学問的に人間の体に「運動神経」という神経回路が存在しているわけではないのだそうです。私たちの体には、生命を維持するために働いている「自立神経系」と並んで、外部の情報を脳に伝え、脳の命令を筋肉に伝えることで行動をコントロールしている「体性神経系」があります。この体性神経系によって私たちは手や足を動かし、様々な運動を日々行っていると言われていています。頭を掻く、指を曲げるといった何気ない行動も、全て脳からの命令によるものだと考えられています。私たちには、脳に外からの情報を伝える働きをしている器官が5つあります。目(視覚)、耳(聴覚)、鼻(嗅覚)、舌(味覚)、皮膚(触覚)の5つです。これら5つの感覚器官が体の外の刺激を脳に伝え、脳がどのように筋肉を動かすか命令を出します。ボールが投げられ、こちらへ近づいてきたとします。目でとらえられた情報は脳に送られ、その情報をすばやく処理した脳は、ただちに必要な動きができるようにあちこちの筋肉に指令を出して、ボールの飛んでくる方向やスピードに合わせて手を差し出し、上手くキャッチできるというわけです。このように、脳からの指令を筋肉に伝える神経回路のことを運動神経というのだそうです。

