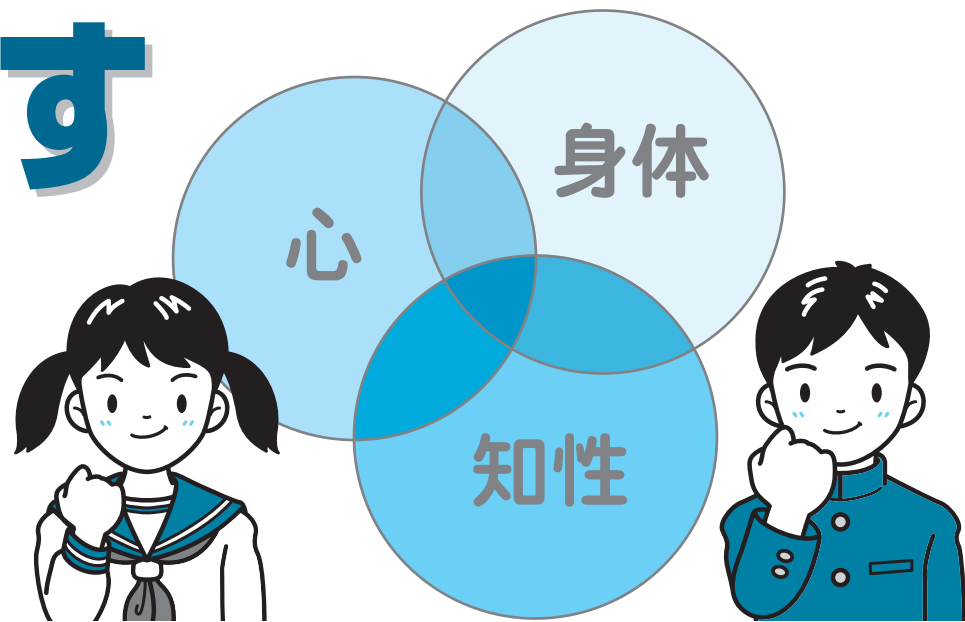


子どもの体力低下がもたらす影響は!?

相変わらず低い子どもの体力と子どもの将来…

ここ20年余り、毎年少しずつですが、子どもの体力の低下が続いています。このままでは、将来的に全世代での体力低下につながり、生活習慣病の増加やストレスに対する抵抗力の低下などを引き起こし、社会全体の活力が失われることとなるかも知れません。



体力低下の原因は…

近年の急速な都市化と不審者の出没で子どもたちが遊び場を失いました。また、塾や習い事などで友達と約束ができず、家でTVゲームなどで過ごすなど、子どもを取り巻く社会環境は急激に変容してきました。

同時に、車社会と電化製品の高性能化やリモコンの普及により利便性が高まる一方で、体を動かす機会が減少したことが原因のひとつです。



やる気は体力から…

子どもの体力は、あらゆる活動の源であり、健康面だけではなく、学習や様々な物事に取り組み意欲や気力といった精神面の充実にも深くかかわっています。つまり、人間の健全な成長や発達にとって欠かせないものです。幼児期から「心」と「身体」と「知性」をバランスよく成長・発達させていく必要があります。



スポーツ参加が二極化

最近、地域におけるスポーツ活動がますます盛んになり、優秀な成績を収めています。一方で、学校における体育の授業時数や体育行事が減少していく中、地域でのスポーツ活動などに参加しない子どもたちとの間で、大きく二極化が生まれています。

そこで、子どもたちがどうスポーツ活動に参加するかが大きな課題となっています。

幼児期や小学校低学年（1～2年生）では遊びの中で元気よく体を動かすことや様々なスポーツを楽しむ体験を通じて、スポーツが好きになることが大切です。
小学校中学年（3～4年生）になると、身体の発達面では比較的安定した時期となり、歩く、走る、跳ぶ、投げる、捕るなどの基礎的な動きがより洗練される時期で、スポーツに対する興味・関心から友達との関係を意識するなど集団生活に必要な社会性を身につけます。

小学校高学年（5～6年生）は、一生のうちでもっとも心や体が成長する時期の始まりといわれています。個人差は多少ありますが、身長が急に伸びたり、内臓器官や骨、筋肉など運動機能が急激に発達します。同時に精神面でも急速な発達が見られる反面、不安定な状態にもなりやすくなります。子どもが自立する過程の特徴である反抗期のはじまりです。心身の発達のバランスを整えることに気をつけましょう。

体力をつけるには…

子どもの体力は、基本的な生活習慣と大きく関係しています。最近、夜遅くまで、幼い子ども連れで外出している家族をよく見かけます。現代社会の夜型化に伴い、子どもの生活においても夜型化が進行し、子どもの生活リズムの崩れが大きな問題になっています。

睡眠は日光と深い関係があり、規則正しい睡眠（眠る・起きる）リズムを築くためには、朝起きて太陽の光を浴びることが大切で、夜遅くまで明るい電灯の下で起きていると生体リズムを崩し、低体温状態や自律神経失調状態を招きやすくなり、集中力の低下、昼間の眠気、不眠、抑鬱など様々な心身の不調を起こします。

食事も毎日の生活に必要なエネルギーを摂取するだけでなく筋肉や骨などをつくる上でも大切ですが、一方で栄養の「とりすぎ」や「不足」などから生活習慣病を引き起こすことがあります。

運動をすることで、筋肉が強くなり、骨折しにくい骨をつくり体力もつきまします。さらに楽しく運動することでストレスを解消し、汗を流すことで食欲がわいたり、夜ぐっすり眠れたり、生活のリズムを規則正しくします。
「栄養（食事）」「運動」「休養」の正しい生活習慣を心掛けましょう。
※左のページの生活習慣チェックを親子でしてみてください。

子どもいきいきスポーツ教室

NPO法人スポーツクラブ21は、さまざまなスポーツ教室を提供できるようになり、これは、体育協会や体育指導委員会やサークル活動の指導者、さらにボランティアのみならず熱心に協力して指導していただいたおかげだと思えます。

さて、私は現在、このスポーツ教室をマネージメントする一方で陸上競技教室の指導者としても関わらせていただいています。私自身も播磨中学校で陸上競技と出会い、顧問の先生や先輩に熱心に教えてもらうことで、中学校時代には「高跳び」で全国優勝することができ、スポーツを通して多くの人と出会ったり、数多くのすばらしい体験を通して、スポーツの楽しさを知ることができました。

私は、今までの経験を活かして子どもたちに様々なスポーツを体験してもらうとともに、それぞれが、しっかりと目標をもってスポーツ教室に参加していただきたいと願っています。



▲秋ヶ池運動公園で陸上競技教室

あなたの体力は大丈夫!?

新体力テストは、皆さんが健康で毎日元気に生活したり、走る、跳ぶ、投げるなどの体を強く動かす能力を調べるものです。そのひとつの上体起こしにチャレンジしてみよう!

上体起こし（筋力・持久力を測定）



30秒間の回数を記録とします。全国平均と比べてどうでしたか!?

全国平均(回)	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳
男子	10.53	12.92	15.14	17.05	19.36	21.00	23.46	26.93	28.97	28.85
女子	10.38	12.48	14.17	15.68	17.53	18.29	19.47	21.79	22.23	20.80

※上体起こし資料は大修館書店ホームページより転用しました。

生活習慣チェック

▼食事

- 朝・昼・夕・夜と1日3食食事を規則正しくとっていますか?
- ごはん・肉・野菜など、いろいろな食品を組み合わせて、バランスのいい食事をしていますか?
- おやつは種類や量などを考えてとっていますか?
- 家族や仲間と楽しく食事をしていますか?

▼運動

- 毎日息が弾むくらいの運動を30分程度していますか?
- 日常生活ではできるだけ体を動かすようにしていますか?
- 運動やスポーツをすることを通じて家族や友だちと過ごす機会がありますか?
- 自分の体力に関心を持ち、自分に合った運動やスポーツをしていますか?

▼休養

- スポーツや勉強などの途中でも適当に休憩をとっていますか?
- 毎日ゆったりとお風呂に入っている時間がありますか?
- 毎日十分ぐっすり規則正しく眠れていますか?
- 時には本を読んだり、音楽を聴いたりするなど、好きなことをする時間をとっていますか?
- 家族や友だちとおしゃべりをしたり、楽しく遊んでいますか?

図書室が変わった

播磨北小学校

これらのことで、本の貸し出し冊数と図書室利用者数が増えました。これからはたくさん本を読み、心豊かな子どもに育ってほしいと思います。

▲本の貸し借りはバーコードで

「この本、おもしろかったよ」「先生のおすすめ本はどれ?」と目をキラキラ輝かせて司書の先生に話しかける姿を見かけます。また、子どもたちは、バーコードを通す本の貸し借りにも興味を持ち、図書委員や司書の先生のことを見つめています。



2学期になつて図書室が大きく変わりました。週2回司書の先生が来られるようになったこと、図書室の本がパソコン管理できるようになったこと、休み時間や図書の間になること、いそいそと子どもたちが図書室にやってくる様子です。

伝えよう! 平和の尊さを

播磨西小学校



▲映像で見ると想像しやすい

戦争体験はもちろんのこと、体験談を聞くこともめつたにない子どもたちにとっては、貴重な時間となり、かけがえのない平和の尊さを改めて学ぶ場となりました。

秋の遠足を兼ねて6年生が、姫路市平和資料館に行きました。ここでは、戦時時代の街の様子や市民の生活を立体模型やパネルで再現したり、防空壕の復元をみることもできます。また、映像、音響、振動、シオラマで空襲の恐ろしさを体験するコーナーもありました。



戦争のこと、たくさん勉強しました



秋の遠足を兼ねて6年生が、姫路市平和資料館に行きました。ここでは、戦時時代の街の様子や市民の生活を立体模型やパネルで再現したり、防空壕の復元をみることもできます。また、映像、音響、振動、シオラマで空襲の恐ろしさを体験するコーナーもありました。

ミニミニ運動会

蓮池小学校

4年学年行事で、親子ミニミニ運動会を開催しました。「空飛ぶ絨毯」「フープで輪投げ」「大玉転がし送り」「トロッコ玉入れ」と、今までにないユニークな競技に挑戦しました。運動会では、クラスが3つに分かれての演技でしたが、今回は、クラス対抗競技で行いました。どのクラスも大変盛り上がり応援していました。また、親子で楽しいひとときを過ごすことができました。各クラスのミニミニ運動会川柳をご紹介します。

- ・四競技 熱いバトル がんばった運動会 ミニミニだけで 盛り上がる
- ・大玉に 気持ちを送って 一等賞 玉入れは 先生逃げるが 当てられる



▶フープで上手にできるかな?

2日間 がんばった 運動会

播磨南小学校



▶ぼんぼんを使うダンス



▶力強い組体操

生はテレビ番組でおなじみの「手のひらを太陽に」のダンスをとてかわいく踊りました。そして5・6年生は組体操「絆をふかめて」を小雨の中、最後までしっかりと演技しました。雨のため順延となり、水曜日に残りの演技をしました。6年ふりにリレーが復活して大いに盛り上がりました。

スパークルスマイルダンスサークルによる「フレンジャー」のオープニングダンスで、第24回運動会が始まりました。3・4年生の「エイサー・ミルクムナリ」は沖縄民謡で太鼓のリズムで子どもたちも力強く踊っていました。1・2年生はテレビ番組でおなじみの「手のひらを太陽に」のダンスをとてかわいく踊りました。そして5・6年生は組体操「絆をふかめて」を小雨の中、最後までしっかりと演技しました。雨のため順延となり、水曜日に残りの演技をしました。6年ふりにリレーが復活して大いに盛り上がりました。

南中健闘 — 郡新人大会

播磨南中学校



卓球が優勝しました。



スポーツの秋、各地で様々な競技や大会が行われています。今年は兵庫県で国体が開催され、大きな話題となりました。中学校においては、10月13日(金)・14日(土)と中体連の郡新人大会が、郡内の中学校や体育施設において行われました。この大会は3年生が引退し、夏から練習してきた2年生が主体となった、新チームでの戦いです。どの会場、どの競技においても熱戦が繰り広げられ、見応えのある大会となりました。



▲南中のエースです!!

学問とボランティアの秋

播磨南高等学校

10月21日(土)に播磨南高校で授業参観が行われました。4時間目の授業を保護者が見学。普段、授業姿を見られることがないので緊張しました。生徒も先生も。保護者もいつもと違う生徒の姿を見て、新しい印象を受けたと思います。



募金(加古川駅前)に参加しました。近隣の高校生と午前10時〜午後6時まで募金活動とチラシ配りを行いました。たくさんの方が私たちの声に耳を傾けてくれたと思います。募金活動もうまくいきました。ひとりでも多くの人が進学できるように、これからも頑張りたいです。



▲参観日は緊張します

思い出いっぱいの遠足

播磨小学校



▲お楽しみのお弁当の時間

10月20日(金)は秋の遠足でした。4年生は、神戸の青少年科学館を見学しプラネタリウムへ。たくさん星の星に包まれて、夢を見ているようでした。その後お弁当を食べ、いよいよ神戸空港へ。大きな飛行機が大きな音をたてて空に消えて行ったよ。私はいつまでも手をつり続けたよ。私もいつか飛行機に乗って雲の上を散歩してみたいな。私はずっと空を見ていたよ。青い空のずっとずっと向こうには、さっきのきれいな星空があるんだね。なんだかとても感動して、泣きそうになったよ。今年の遠足は、自分の足で立っているのに、なんだか空の上を歩いたような不思議な気分で大満足だったよ。



部活動 頑張ってます!

播磨中学校



スポーツの秋・芸術の秋。10月13日(金)、14日(土)には郡新人大会が行われました。



夏から約3カ月間、練習で流してきた汗や涙の数だけこの大会にかけてるのは大きかったと思います。「新人」戦らしく、どの部も意気込み満点。結果として女子バレー部が見事優勝、剣道部も女子総合優勝を収めました。JC 駅伝では陸上部が4位を収め、野球部は新人加古川大会ベスト4で中播大会進出を決めています。悔しい想いを次につなげたチームもあり:播磨中学校、部活動健在です!

5月にサツマイモの苗を植えてから水やりをしたり、草を引いたりして、収穫を楽しみにしていた子どもたちです。



10月20日(金)、いよいよ「いもほり」当日。自分たちで用意したバケツやタライを持ってイモ畑へ出発。

やったー！ 大きなおもいがとれたよ

播磨幼稚園



これは、こっちは大きいね。ここに入れよう!!

次の日、お弁当にサツマイモを使ったおかずが入っていました。あーおいしかった!!

消防自動車 came たよ!

蓮池幼稚園

10月20日(金) 蓮池幼稚園、園児、北部子育て支援センター



▲近くで見る消防自動車は大きくてカッコいい!

防火服を着て園に来てくださり、火事になった時火を消すために、幼稚園に備え付けてある消火栓のホースと消防自動車の大きなホース2つを使って放水の訓練もしました。ホースから出る水の勢いの強さにびっくりしてみんな思わず「ワァー!」と歓声があがりました。火事や災害が起きた時には、このように助けに来て、みんなの安全を守ってくださる人たちがいることを知る機会にもなりました。



播磨南中学校吹奏楽部の皆さん ありがとう!!

播磨西幼稚園



▲楽器のきれいな音に合わせて踊ったよ!

「あんな大きなラップ、すごいなあ」「知ってるお姉ちゃんがいだよ」など、大喜びの子どもたち。「すばらしかったですね」「運動会が楽しくなりましたね」などと保護者の皆さんにも大好評でした。



▲中学生のお姉ちゃん上手だね

今年の運動会のテーマは「みんなで園ジョイ」です。園児、おうちの人、老人クラブや地域の様々な人、中学生など皆が力いっぱい走ったり、踊ったり、応援したりして楽しい運動会でした。中でも播磨南中学校の吹奏楽部の皆さんの迫力ある心に響く演奏が、オープニングや子どもたちの「はばタンダンス」などを盛り上げてくれました。「すごい! 大きな音や!」「あんな大きなラップ、すごいなあ」

加古川市防災センターに行ってきましたよ!!

キューピット保育園



山々が赤や黄に染まりかけ、秋晴れにも恵まれて、さわやかな風が吹く中、キューピット保育園の4歳5歳の園児たちは加古川市防災センターへと出掛けました。震度1〜3を体験

に着き、火事や地震が起きた時にはどうすればいいのかをスクリーンを通して学びました。そして、地震で光を失った時の真っ黒な部屋での体験では「緑の電気どこ」「暗くて見えへん」と非常口灯を探したり、恐怖で怯える子どももいましたが、光を見つけた途端安心した表情が変わってました。この度の園外保育では、日常の生活ではできない地震でのゆれや火事が起きた場合の消火作業など、様々な体験をさせて頂きました。子どもたちも体で感じると共に、真剣になって話を聞き「消防士さんのように人の為に役に立つ人になりたい」と夢をも描ける一日となりました。

あなたに

パトナッチ

リレーエッセー⑩

私のふるさと「播磨町」



富士原 真弓さん (野添)

趣味 料理 冷蔵庫の中のみり物で、いろいろな創作料理を作ること凝っています。

今日は野添住吉神社の秋祭りです。朝から子どもたちが法被を着てがんばっている姿に、播磨町はなんのどかだいい町なんだらうと、この町のよさを改めて感じるとともに、また自分が子どもだったころを思い出しました。

私は、播磨町がまだ阿南村と呼ばれていた50年ほど前に野添で生まれ、新井に沿ったあぜ道を通って播磨小学校に通いました。今は播磨町には5つの小学校がありますが、当時は播磨小学校1校しかなく、木造の平屋校舎が学年ごとにつながっており、高学年用の運動場に面したピンク色の2階建て校舎にあげられたものでした。給食室の前

には小さな噴水付きの池があり、その横の講堂の脇には白樺の木もあり、なんとなく外国にいる気分が味わえ、その掃除当番になることがとても楽しみでした。反対に理科室は薬の強い臭いと多数の標本があり、子どもにとってとても怖いところでした。もちろん今も残っているクスノキも健在でした。放課後は近所の友達と暗くなるまで外で遊び、別府鉄道(今は出合いの道になっています)の汽笛を合図に家へ帰っていました。そのころは子どもたちの数がとても少なく、小学校で子ども会ごとに歌や劇を発表する機会があった時、人数が足りなくて非常に困ったことを覚えています。

夏休みには本荘や別府の海で泳いだことも懐かしい思い出です。その後結婚し、約10年間播磨町を離れ、転勤でまたこの町に戻ってきた時には、池や田畑が消えて宅地化が進み、住居表示も変わり、新しい道路も増え、おり、一抹の寂しさと戸惑いを感じましたが、播磨町の水のおいしさに感激しました。同じメーカーのインスタントコーヒーの味がそれまで住んでいた大阪や名古屋と全然違うのです。驚きでした。以前播磨町に住んでいた時には考えもしなかったことでした。ふるさとのよさは離れて初めてわかるものだとしみじみ思いました。私たちの住んでいる播磨町がいつまでも住みよい町であってほしいものです。そして、自慢できるふるさとであってほしいと願っています。

早おき、早ね、朝ごはん



播磨中学校・蓮池小学校 スクールカウンセラーの金英恵(きむはなえ)さんに聞きました。

Q 朝、いつもグズグズ言って、登園に遅れしまわないか、心配です。

A 登園渋りの原因は、個々に様々な理由が考えられますが、最近では母子分離不安のほか、自分のペースで歩めないまま、すでに周囲に気疲れしている子どもが多いようです。登園時間に子どもがグズグズすると、親はイライラしますし、理由が分からないとオロオロしたり気持ち焦ります。

しかしそんな時こそ、肩の力を抜いて、子どものグズグズに耳を傾ける余裕をとり戻したいものです。背中を強く押し出すことも、手をしっかりと引いてあげることも実は必要ではありません。不登校になるのではという不安を抱えている叱咤激励も逆効果です。登園渋りも、子どもの自己主張のひとつとしてとらえ、「親が自分のことを大切に思っている」と子どもが感じとれるかわりか最優先だと思えます。