

# ほけんだより



学校保健委員会特集号 鳥居松小学校 保健室 H29. 7. 12

6月29日(木)6時間目に、4・5・6年生児童が参加して学校保健委員会を行いました。

テーマ：「楽しく遊んで、体力UP（アップ）！」

講師：幼児・児童教室「クレヨン」代表 佐藤弘章先生

## 【体育・保健委員会発表】

4・5・6年生を対象に行った「運動・スポーツとテレビ等の視聴時間に関する調査」結果を発表しました。

鳥居松小学校では、運動が好きな児童が多く、大切だと思っている人もたくさん（95%）いました。

しかし、自分の体力に「あまり自信がない、自信がない」と答えた人が37%もいました。（グラフ1）

男子の半分以上の人は、学校の体育の授業時間以外に、運動やスポーツを1週間に420分（7時間）以上していました。一方、まったく運動をしていない人や、運動時間が少ない人もたくさんいました。（グラフ2）

一方、テレビやビデオ、DVD、（YouTubeの動画、ゲーム等を含む）を1日に5時間以上使用している人が19%いました。（グラフ3）男女別にみると、男子の方が長時間見ている傾向にありました。長時間見ている人は、視力低下、睡眠不足、運動不足等が心配です。

運動が好きな人ほど長く運動をしていて、嫌いな人ほど運動時間が短い傾向にありました。運動が大切と思う人は長く運動をしていて、大切ではないと思っている人ほど運動時間が短い傾向にありました。

また、体力に自信がない人は運動時間が短い人に多く、体力に自信がある人は運動時間が長い人に多くいました。

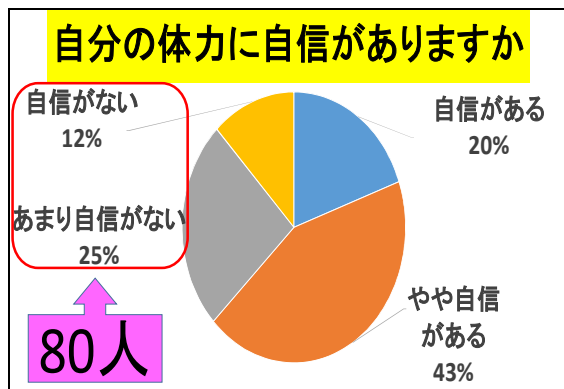
## 【講師講話】

運動は、毎日コツコツ続けることが、大切であることを教えていただきました。特別な運動ではなく、日々歩くことでもよいし、運動場を1周することから始めてもよい、とお聞きしました。

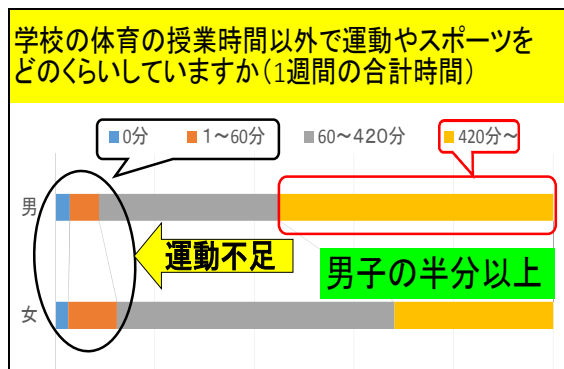
また、簡単な運動も教えていただき、短時間ではありましたが、みんなで、楽しく体を動かしました。

最後に、学校医の石川進先生からも「学習を毎日学校と家庭でするように、運動も今、毎日することにより体力や運動能力が付いてくる。」とお話しいただきました。

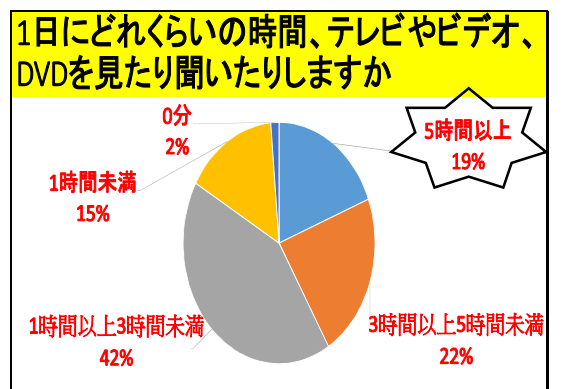
グラフ 1



グラフ 2



グラフ 3





【保護者の方の感想】



- どんな場所でも工夫次第で簡単に運動することができると思うので、工夫して身体を動かしてもらいたいです。
- できる、できないに関係なく、楽しみながら運動を取り入れたいと思いました。
- 小学生は習い事がある子が多く忙しいため、運動の時間をいかに確保するかが課題の一つだと思います。まずは、歩くことから習慣づけをしていけるといいなと思いました。
- 運動と勉強、どちらも大切！とはわかっていても、具体的に何をしたらよいのか悩んでいました。散歩(歩く)だけでも、体力アップにつながるとわかり、親子で散歩して体力アップしてこれから暑くなる夏を乗り切ろうと思います。
- 学校医の先生の「毎日少しずつ勉強するように、毎日少しずつ運動をする」という言葉に、「なるほど」と思いました。学力と共に「健康」も幸せに生きるために大事なので、心掛けてほしいなと思います。
- 児童のはきはきとした発表で、子どもたちの運動習慣等の割合がよくわかりました。
- 親子共々運動不足でどうしたものかと思っていましたが、できそうな目標を立てることにより、楽しく始められそうなので、子どもと話し合ってみたいと思いました。参加してよかったです。

【児童のみなさんの感想】

- 勉強も運動もどちらも大切なことがわかりました。外に出てすることがなかったら、教えてもらったストレッチをしてみたいと思いました(4年女子)
- 毎日外に出て歩いたり走ったりして運動を大切にしたいです。(4年女子)
- ぼくは運動が苦手なので、朝起きたら少しでも運動したいです。これからはがんばりたいです。  
(4年男子)
- とてもわかりやすく運動の説明をしてくれたので、してみたいなと思いました。(4年男子)
- 歩くことでも体力がつくとわかりました。運動・食事・睡眠が大切だと知りました。(5年男子)
- いつも面倒くさがって外で運動しないけれど、これからはもっとたくさんの時間、外で遊ぶようにしたい。(5年男子)
- 話を聞いていて苦手だった体育が出来そうな気がしてきました。もっとがんばってみたいです。  
(5年女子)
- 手を上にあげて 10 秒グーパーする運動は簡単そうにみえて意外と手がつかれていたくなったので、びっくりしました。簡単にいつでもできるのでやりたいなと思いました(5年女子)
- 運動が苦手だけど、佐藤先生のお話を聞いてこれからがんばろうと思った。(6年女子)
- 運動が苦手な人でも、まだ得意になれるチャンスがあるとわかった。(6年男子)
- 佐藤先生が教えてくださったおなかに力を入れて手を揺らすというきたえ方を続けてみます。  
(6年男子)
- 佐藤先生のお話を聞いて、今しかできないことは、しておかないと後かいするかもしれないから、今遊んでおこうと思った。(6年女子)



子どもたちは、「運動をしよう！」という気持ちが高まったようです。この気持ちを忘れることなく、毎日、少しずつでも体を動かし、みんなが楽しく元気に生活できるといいですね。暑い時期ですが、工夫次第で運動はできます。夏休みも、ぜひ、親子で取り組んでみてください。