

校長室だより



気仙沼市立九条小学校
令和4年6月8日
NO.5
校長 白倉 彩枝子

かしこく やさしく たくましく

体力貯金 始めませんか？

子供たちと楽しく語らいながら、歩いて登校（通勤）というのが、私の以前からの夢でした。自宅（九条一区）から九条小学校まで約1.3 km。歩けない距離ではありません。ささやかな夢が、やっと、実現可能となりました。

しかし、（今日は天気が悪いから…出張があるから…）と言い訳をしているうちに、早2か月。このままでは、夢は夢のままで終わってしまうと思い、天候がまあまあで出張もない、6月3日金曜日、徒歩登校を決行しました。

午前7時に、自宅を出発すると、3年生と6年生の子供が、先を歩いていました。私が、「おはよう！」と声を掛けると、「えっ！校長先生？」と驚いていましたが、一緒に登校してくれました。始めこそ、楽しく語らいながら軽快に歩いていたのですが、「追越坂」を登り切ると、なぜか無口になる私でした。（笑）それでも、気持ちのよい風に触れたり、道路脇の花や木々の緑を目にしたり、散歩中の地域の方に挨拶をしたりしているうちに、心は元気はつらつとなりました。そして、午前7時20分、無事到着！やっと実現できた徒歩登校も、歩いてみれば、わずか20分。これくらいなら私でも、週に1回…いや月に1回…いやいやワンシーズンに1回くらいなら、決行できそうです。

昔むかし、同僚の先生から、「体力貯金」という言葉を教えていただきました。体力も貯金と同じように、長い時間をかけてコツコツと貯めていくと、10年後、20年後に、これまでの体力が元手になって、健康な生活が保障されるのだとか…。「体力」を「お金」に見立てる発想が面白く、（動きたくないなあ。）と怠け癖が出そうな時に、この言葉を思い出しては、自分自身を叱咤激励してきました。

さて、私はなぜ、この時期に、徒歩登校を決行してみようと思ったのか…それは、昔からの夢でもありましたが、それとともに養護教諭の斉藤綾先生とお話ししたことがきっかけでした。コロナ禍の子供たちの健康状態、特に体力と視力の低下について、斉藤先生と情報交換している時、「日陰でもよいので、太陽光を1日2時間浴びると、近視の進行抑制に効果があるそうです。2時間外遊びをすると、近視だけでなく、子供たちの体力や心身の健康面でも効果が期待できそうです。1日2時間を目標に、九条小学校の健康づくりに取り組めないかと考えているところです。」というお話を聞きました。

通常の学校生活の中で、外遊び（外での運動）を考えると

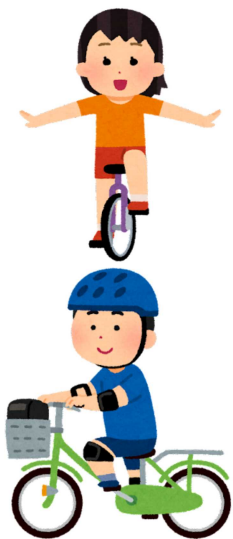
- ☆ 業前 10分
- ☆ 業間 20分
- ☆ 昼休み 20分
- ☆ 放課後（家に帰ってからも含めて）20分くらい？

合わせて1時間10分になります。あと、50分足りません。

そこで徒歩登校の時間が活用できないかと思ったのです。私の場合、20分×往復（2回）で40分になります。残り10分は、体育科の授業等で十分補えそうです。



－裏面に続く－



…とは言っても、通学距離や交通事情、一人きりの通学では、安心して徒歩登校を勧められないのも現実です。どうしても徒歩登校が難しい御家庭は、家に帰ってからの時間や、休日の過ごし方に工夫が必要かと思えます。それぞれの御家庭に合った「体力貯金」の方法を、ぜひこの機会に話し合ってみてはいかがでしょうか。10年後、20年後の未来を見据えながら、「体力貯金」をこつこつと…。

学校としましては、体育科の授業の充実や、外遊びの励行とともに、宮城県で推奨している「Web運動広場」に取り組んで、目標をもった体力づくりを目指していく予定です。また、保健部では、バランスのとれた体格づくりのお手伝いをするために「ヘルシー指導」も始めます。

※「Web運動広場」とは、「未来を担うみやぎっ子」体力向上キャンペーンの一環として、県内全ての児童がWeb上で、いつでも何度でもチャレンジできるもの。「マラソン」「長なわ跳び」「短なわ跳び」等の種目があります。

親世代より、3割も外遊び時間が少なくなったという現代の子供たち。

子供が心身共に健やかに成長していくには、昔から言われているように、健康的な生活習慣とともに、体を動かす時間や体験がとても大切です。

しかし、現代の子供たちは、生活の夜型や、デジタルデバイスの利用時間の増加等々、健康的な生活を維持するのが困難で、周りの大人の声掛けはもちろん、子供自身も意識的に体を動かすことをしていかなければならない状況です。保護者の皆様には、これからも、子供たちが、進んで「体力貯金」に取り組めるよう、御理解・御協力、そして、励ましの声掛けをどうぞよろしくお願いいたします。

※ちなみに、6月14日(火)は、「プール開き」です。コロナ感染状況も落ち着き、天候に恵まれることを願いながら、水泳学習にも積極的に取り組んでいきます！



□御 礼

P T A 環境整備作業には、お休みのところお集まりいただき、ありがとうございました。校舎の窓清掃や花壇の整備、プールの仕上げ磨きまでしていただき、子供たちも感謝の思いをもって、気持ちよく学習に取り組んでいます。

□マスクの着用について

マスクの着用に関しましては、学校便り「銀の雲」No.3の裏面に掲載したとおりです。人との距離(2m以上を目安)が確保できる場合や体育の授業、登下校の際は、熱中症予防の観点から、マスクを着用する必要はありません。(ただし、お話をしないということが前提です。)6月末には、修学旅行等の学校行事が予定されていますので、室内のマスク着用は引き続き行い、感染防止対策と健康観察をこれまで通り徹底していきます。御理解・御協力をお願いいたします。

□九条小学校ホームページについて

子供たちの日々の学校生活の様子を、ホームページにアップしています。右のQRコードから、アクセスしてください。学校便りや、校長室便りも掲載していますので、そちらからですとカラーで御覧いただけます。

