



5月1日現在在籍数 349名

気仙沼市立松岩小学校

■ 本校の教育目標 ■

志をもち、
かしこく、やさしく、たくましく

生きる児童を育成する

令和3年度 学校だより NO. 2

お子さん（お孫さん）の50年後、60年後を考えたことがありますか？
（便利な生活と引き換えに大切なものを失っていませんか？）

気仙沼市立松岩小学校 校長 小松 英紀

※保護者の皆さんはもちろん、車で送迎する祖父母の方も是非お読みください！

※「いや、うちでは十分登下校は歩かせている」という方は後半部分だけでもお読み下さい。

※どうしても時間がない、読みたくないという方はせめて最後の「気仙沼かほく」の記事だけでもお読み下さい。

お父さんお母さん！おじいちゃんおばあちゃん！なぜ今、あなた方が健康なのか思い出してください！

子供を「車で学校に送る」という現象が目立つようになったのは私の感覚では20年ほど前からでしょうか？保護者の皆さんの中にも「車で送り迎えされた」という方もおいでだと思いますが当時は少なかったと思います。

しかし、いつの間にか学校に子供を車で送ることが増えてきました。でも、そのようなご家庭の皆さんは、そのことによってどんなマイナス面があるか考えたことがありますか？

こんなことは書くまでもないのですが、「小学校～中学校、高校までは体力を付ける時期」と言われています。この12年間に基礎的な体力を主に「歩くことで身に付ける」ことには異論は無いと思います。しかし、この12年間で「車に頼ってばかりでほとんど体力が付かなかった」ということになったら一体どんなことになるのでしょうか？

その結果はまだ誰にも分からないのですが、年老いて深刻な体力低下に気付いたときにはもうどうしようもないと思うのです。

人間の体力は個人差がありますが下記の説明を見ると、

平成27年の文部科学省の体力・運動能力の加齢にともなう変化の傾向によると体力水準は男女ともに**6歳から加齢にともなって向上し、男性は17歳頃、女子では14歳頃にピークに達した後、20歳以降では加齢にともなって緩やかに低下する**傾向があるとしています。

（健康長寿ネットHPより引

用）

…のように20代で老化が始まると言われております。

しかし、歩くことを避けて大人になった子供の将来はどうなるのでしょうか？10代半ばに至る前に体力が身に付かない、もしかすると10代で既に体力低下（老化）が始まっているのかも知れません。

今健康なおじいちゃん、おばあちゃん、お父さん、お母さん、自分が今健康である理由をもう一度思い出してください。車に頼らず、重いランドセルをしっかりと背負って、雨の日も風の日も

歩いたのではないですか？だから今の丈夫な体があるのではないのでしょうか？

先日ある方から「新入社員が入社式でずっと立っていられなくて倒れた」という話を聞きました。体力が続かなくて途中で離職する方も少なくありません。**生涯を支える体力を付けないと職を失う危機にもさらされるかも知れない**のです。

歩くことは足の筋肉だけでなく、上体の背筋や腹筋がしっかり身に付く土台でもあります。背筋や腹筋がしっかりしていないと姿勢が悪くなり集中力も続きません。ということは**学力や仕事にも悪影響が出る**ことが考えられるのです。

確かに学校周辺は安心して歩かせられる歩道やガードレールが整っていないことが多く、「危なくて歩かせられない」と思う方もおいででしょう。

でも、そうであれば車で送り迎えをしたとしても、家庭に帰ってから、また休みの日などもしっかり運動時間を確保していただきたいと思います。

5月5日朝のNHK「おはよう日本～特集 子供の運動不足 放置は危険!」では、プロスポーツチームや競技団体の指導者研修講師を務める小俣よしのぶ氏が、**子供は1日60分、1週間で420分(7時間)の運動が望ましい**と話しています。学校の朝、業間の休み時間、お昼休みもフルに使ってもギリギリで、放課後も使えばなんとか平日の運動時間は確保できるかも知れません(体育の授業は、整列、教師の指示、待ち時間を考えると正味30分)。

来る11日の朝会で「体を鍛えよう」というテーマで講話をします。どうぞ、お子さんの体力向上についてご家庭でも話題にしていれば幸いです。

※裏面に、前出のNHKの番組で紹介された「子どもの発達に必要な36の動作」を掲載します、「パブリカ」の踊りではこのうち二十数種類が含まれていますので、ご家庭での運動不足解消にお勧めです(大人も!)

★気仙沼かほく「安波山」 H14.5.22 私が松岩小学校の保護者だった頃に書きました。



送り迎えする親が少なう
ときに必要な体力を身に
付けてきたと自負する人
ないらしい。

言うまでもなく、学校
間でもそうなのである。
の登下校は子供の足を鍛
えるために大切な時間で
ある。自分の足で目的の地
に向かうことは人間とし
て基本的なことではない
だろうか(体調が悪いと
めなない。

か、ケガをしているとか、
障害があるということだ
あれば話は別)。また、
現代の子供の体力低下の
るか、たくましい体力を
身に付けようとかんぱっ
ていて微笑
(ほほえま

「かわいい子には、歩かせよう」

が、走る姿がどこかぎこ
ちない子供も昔より多く
なってきた気がするの
私だけだろうか？

子供にとってはまだま
だずっと先の話だが、人
るのも親の大切な役割で
ある。十年後、二十年後
の姿を見越し、今何が
切なのか、何が必要かを
考えてあげないと「目先
の愛情」はかえって仇
となる。

(あだ)となる。

(小松 英紀・気仙沼小
教諭・気仙沼市)

子供が無事に育ってほ
しいと願わない親はいな
い。私も娘二人の親とし
て、子供が遊びに出かけ
て、帰宅が遅くなったとき
心配になる。しかし、子供
には子供の世界があり、
通ってほしい過程があ
る。ケンカしたり、転ん
で泣いて帰ったり、物を
壊したりする
ことも大切な
経験だと考える。

雨の日は雨の日の歩き
方、雪の日は雪の日の身
の守り方がある。車社会
になり、子供も親の車を
頼ることが多いのが気に
なる。我が家でも塾には
送り迎えをすることが多
いが、学校には送って行
ったことがない。学校が
そんなに遠くないという
こともあるが、台風の日
でもそのまま歩かせる。
だが、どの学校でも車で

【参考資料】 「子どもの発達に必要な36の動作」

運動神経がよくなる **36**の動作

© 2014 株式会社 日本音楽著作権協会
このCDは、上記のCDをベースに作成されています。

バランスをとる動き 平衡系動作									
	たつ たつ かちあげする・背中で しゃがむの・まわる	おきる おきる・おきる おこる・おこる おこる・おこる	まわる まわる・まわる まわる・まわる	くむ くむ くむ くむ	わたる わたる わたる わたる	ぶらさがる ぶらさがる ぶらさがる ぶらさがる	さかだち さかだち さかだち さかだち	のる のる のる のる	うく うく うく うく
体を移動する動き 移動系動作									
	あるく あるく あるく あるく	はしる はしる はしる はしる	はねる はねる・はねる はねる・はねる はねる・はねる	すべる すべる すべる すべる	とぶ(宙に) とぶ(宙に) とぶ(宙に) とぶ(宙に)	のぼる のぼる のぼる のぼる	はう はう はう はう	くぐる くぐる くぐる くぐる	およぐ およぐ およぐ およぐ
用具を操作する動き 力試しの動き 操作系動作									
	もつ もつ もつ もつ	ささえる ささえる ささえる ささえる	はこぶ はこぶ はこぶ はこぶ	おす おす おす おす	おさえる おさえる おさえる おさえる	こぐ こぐ こぐ こぐ	つかむ つかむ つかむ つかむ	あてる あてる あてる あてる	とる とる とる とる
	わたす わたす わたす わたす	つむ つむ つむ つむ	ほる ほる ほる ほる	ふる ふる ふる ふる	なげる なげる なげる なげる	うつ うつ うつ うつ	ける ける ける ける	ひく ひく ひく ひく	たおす たおす たおす たおす

「パプリカ」の振り付け

※上記の36の動作をうまく組み合わせて作られています。

ご家庭でお子さんと一緒に踊ってみるのもいいですね。

パプリカ 振り付け **完コピ** POSTER

作詞・作曲・編曲：米津玄師

4	5	6	7	8	9	10	11	12
左上にニョキ	青葉の森で	駆け回り	ぱっ!	おでことおなかの	まわり	日差しを街	誰かが	呼んで
♪ 踊り	♪ 斜めに腕を伸ばす	♪ そのままクルリと1周	♪ ぱっ!	♪ おでことおなかの	♪ ひっくりかえす	♪ グルーバーしながら	♪ 1、2の順で手を広げて	♪ 顔をかくす
	♪ 木陰で泣いて	♪ たのは	♪ 誰	♪ 一人	♪ 一人	♪ 手を重ねていく	♪ 誰かが	♪ 呼んで
						♪ 慰めるように		
19	20	21	22	23	24	25	26	27
まわりをグルリと見渡す	右手の指で	明日も晴れるか	胸とひざを曲げて	両手をパン	手をつまみの形に	花が咲いてニコ!	花を空に向けて	右手で大きな円を
♪ 踊り道を	♪ 照らしたのは	♪ 思い出のかけはう	♪ しー	♪ パン	♪ パン	♪ カ	♪ 花が咲いたら	♪ 晴れた空に
								♪ 晴れた空に