

5月12日(月) 朝会のお話

体力テストがんばりました

～ 健康のため、体力向上作戦を考えましょう ～

おはようございます。

先週金曜日、体力テストがんばりましたね。

上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳び、ソフトボール投げ、50m走。全部で6種目にチャレンジしました。

小学校の段階から、自分の体力を知っていると、とてもいいことがあります。AIに聞いてみると、いくつか挙がってきたので紹介しますね。

- **疲れにくくなる**: 日常生活でのちょっとした動作、例えば階段の上り下りや買い物などで息切れしにくくなります。仕事や趣味にも集中して取り組みます。
- **元気に過ごせる**: 旅行やスポーツなど、体を動かすことを思い切り楽しめるようになります。新しいことに挑戦する意欲も湧いてくるかもしれません。
- **健康維持・病気予防**: 免疫力が高まり、風邪をひきにくくなったり、生活習慣病のリスクを減らしたりする効果が期待できます。
- **精神的な安定**: 適度な運動はストレス解消にも繋がり、気分転換になります。前向きな気持ちで過ごせる日が増えるでしょう。
- **仕事の効率アップ**: 集中力や持続力が向上し、仕事のパフォーマンスを高めることができます。
- **睡眠の質の向上**: ぐっすり眠れ、日中の活動もより快適になります。
- **怪我の予防**: バランス感覚や柔軟性が高まり、転倒や怪我をしにくくなります。

このように、体力があることは、心身ともに豊かな生活を送るための土台となるんですね。

さて、この体力テストですが、何のためにするのでしょうか。
実は、先生たちは二つのねらいをもっています。

① 自分の体力の実態を知ること

では、聞いてみましょう。

体力テストをして、自分は体力があるなあと思った人？

もう少し体力をつけたほうが良いと思った人？

② これからの健康・体力づくりに関心をもつこと

では、考えてください。

これから、健康で元気な人になるために、こんなことを頑張ろうと思うこと

校長先生は、肩甲骨と股関節がしっかり動くようにしたいと思っています。

みなさんも健康づくりに関心をもって、元気に過ごしていきましょう。

