

台東育英

VOL. 19 台東区立台東育英小学校

No. 7 校長 瀬下 清

<http://www.taitocity.net/taitouikuei-s/>

学びを支える体力

校長 瀬下 清

暮秋にふさわしい気候となり、里山には紅葉が色づき始めています。日ごとに寒さが厳しくなってくる中、半袖で元気に遊ぶ子供たちを目にしますと、改めて子供は風の子だなと感じています。

体育発表会では、ご不自由をおかけいたしました。多くの保護者の皆様に参観していただき、誠にありがとうございました。子供たち一人一人にとりまして、運動に親しみ、楽しさを味わいながら体力の向上を図ることができました。また、友達と協力して、一つのものをつくり上げることの喜びや達成感を感じさせることもできたと考えております。

さて、先日、スポーツ庁が公表しました「2019年度体力・運動能力調査」は、とても興味深いものでした。今回の調査は、12歳と16歳の男女について、1964年（東京オリンピックの年）と2019年度の結果を比較し、体格や体力、運動習慣などの変化を調べたものです。

身長・体重		男子		女子	
12歳	年度	1964年度	2019年度	1964年度	2019年度
	身長 (cm)	143.65	153.24	145.54	152.08
	体重 (kg)	36.02	43.45	38.12	43.46

12歳の身長、体重を64年度と19年度で比較すると、男女とも19年度が大きく上回っています。男子は身長が、約10cm高くなり、体重は、約7kg重くなっています。女子は身長が、約7cm高くなり、体重は、約5kg重くなっています。

50m走・ボール投げ		男子		女子	
12歳	年度	1964年度	2019年度	1964年度	2019年度
	50m走 (秒)	8.51	8.42	9.01	8.90
	ボール投げ (m)	19.61	18.44	14.24	12.33

12歳の50m走、ボール投げを64年度と19年度で比較すると、男女とも19年度が下回っています。こうした結果から「背（体格）は伸びて、体力は伸びず」ということが分かります。専門家は、「体格にふさわしい体力をはぐくむことが必要である」と指摘しています。

子供たちの体力の向上は、健康の面だけでなく、学力の面においても大きく影響します。45分間の授業を集中して学習するには、学びを支える体力が必要です。台東育英小の教育活動の中でも、積極的に体を動かす機会をつくりながら体力向上にも努めてまいります。