



校長室だより

令和8年度

7月3日

NO. 13

長く健康に生きるために必要なこと！自分の未来は自分で作れ！

「一か月の誓いを立てて毎日少しずつ積み重ねると、必ず成果が表れる。あなたの日々の習慣が子供の行動を変える。教育の現場で不足しているのは、アイデアではなくそれを継続する時間だ。」
『子どもは罰から学ばない』
(東洋館出版) ポール・ディックス著



授業では姿勢について気をつけています。学校保健委員会では、運動を意識することを学びました。

六月二十六日の学校保健委員会では、中京大学名誉教授湯浅景元先生をお迎えし、「子どもも大人もロコモを防ごう」と題して、ご講演いただきました。湯浅先生はまもなく八〇歳ですが、しゃきつとしてとても元気でおられました。聞くところでも、家庭で意識して運動していると言います。講演でロコモについて、秦梨つ子は大丈夫と言ってもらい、大人も子供も運動を意識することが大切だと教えてもらいました。

スポーツ庁が発表した令和七年度「スポーツの実施状況等に関する世論調査」では、普段運動不足を感じるという人は全体の77%、週に一日以上運動している人は全体の52%だという結果が出ました。同じくスポーツ庁の「全国体力・運動能力・運動習慣等調査」(小5・中2)の七年度結果では、全体の「体力合計点」は六年度よりよいものの、まだコロナ禍以前の水準には至っていないそうです。湯浅先生も一日運動しないと能力は落ちると言われ、今も全国的な運動不足が心配されます。

先のスポーツ庁の子供の「運動調査」では、「運動やスポーツが好き」と答えた子は全体の63%に留まり、「世論調査」による「運動・スポーツができない理由」の一位は「面倒くさい」からだそうです。生涯スポーツの大切さが説かれますが、好き嫌いに関わらず、生きていく上で体を動かし続けることの重要性は今後も考えていかなければなりません。「運動調査」で、授業を通して運動、食事、休養及び睡眠の大切さを意識している子ほど、体力合計点も高いと結果が出ているように、学校での学びが子供の身体にも影響を及ぼします。休み時間に運動場に飛び出す姿、部活に頑張る姿、前向きに運動に取り組む姿も、「自分の命は自分で守る」意識につながるのだと思います。

- ・「ロコモ」とは骨や筋肉、関節など運動器が衰えることで、「立つ」や「歩く」といった移動機能が低下し、将来的に寝たきりや要介護になるリスクが高い状態を言います。ぜひご家庭でも、学校保健委員会で教えてもらった運動を、少しでもいいので機会のある時に試していただければと思います。
- ・関係の保護者の方には、6月26日のPTAミーティングにご出席いただきありがとうございました。また7月8日の水泳参観、保護者懇談会の方についても、よろしくお願いいたします。