



せきかわ

関川村立関川小学校 学校だより 令和元年度 10号

教育目標
ゆたかな心
たくましい体
すすんで学ぶ
関川の子

なわとびは良いことがたくさんある！

校長 見原 仁



2月6日に、なわとび大会が行われました。全学年が赤組、白組に分かれ、長なわで跳んだ合計回数を競う大会です。どの学年もこれまでの練習の成果を発揮し、一生懸命跳ぶ姿には心打たれるものがありました。また、頑張って跳ぶ友達を応援する姿も大変素晴らしかったです。

今後は、1・6年、2・5年、3・4年が一緒になり、体育の授業で短なわでのなわとび記録会が行われます。これは個人種目ですが、友達と数を数え合い、励まし合いながら記録に挑戦する姿が見られます。

関川小学校では「なわとびタイム」を設定し、1学期、3学期を中心に取組を続けてきました。それには、以下のような理由があります。

なわとびは、心肺機能を高める、効率の良い筋肉トレーニングと言われているからです。さらに、集中力、持久力の向上も期待できます。

また、アメリカでは、ある研究チームが肥満ぎみの小学生を集めて、放課後になわとびなどの運動をさせた実験をしたそうです。その結果、特別な勉強はいつさいしていないにもかかわらず、みな様に算数の試験の得点が上がったということです。そこには科学的な根拠も示されています。つまり、学力向上も期待できる、ということです。

4月の学校だよりに、教育長様の「一生懸命練習する人の縄は切れる」という文を掲載しました。今年度も、教育長様から子どもたちになわとびのプレゼントが続いています。すでに、私から練習で縄が切れた数名の子どもたちになわとびを渡しました。

このように、なわとびは一生懸命跳ぶことで体力がつくとともに、勉強にも良い影響を与えていると言われています。是非お家でも取り組んでほしいと願っています。幸い、暖冬のため外でなわとびをすることができそうです。ゲームの時間も減り、運動でお腹がすいて食事もおいしくいただけるし、心地よい疲れから睡眠時間が確保され質も高まります。このように、なわとびには良いことがたくさんあります。健康づくりにご家族で取り組んでみるのもいいですね。