

学校だより



神津の学びや

令和7年3月15日 創立150周年



伊丹市立神津小学校

校長 米田 博一

令和6年10月1日号

運動に親しみ、怪我をしにくい身体づくりをしよう！

5月から延期になった航空写真撮影ですが、透き通るような青空の下、無事撮影をすることができました。地域の方や神津こども園の子どもたちも参加してくれて、温かい雰囲気の中での撮影となりました。ご参加くださった保護者や地域の皆様、ご協力ありがとうございました。

さて、近年、体育の時間や業間休みなどに骨折などの怪我をする子どもが多いと感じています。数年前、さらに遡ると保護者の皆様が子どもの頃に比べて、怪我をしやすくなっていると感じるのは私だけでしょうか。

怪我の原因の一つとして、子どもたちの「動きの巧みさの欠如」と「体力の不足」があるのではないかと思います。

「動きの巧みさ」ということで言うと、例えば「ボールを投げる」という動きは、手や足をはじめ、身体全体が連動して行われます。慣れている人はスムーズに身体を動かしくまうボールを投げるができます。でも、不慣れだときこちない動きになり、うまく投げるできません。

「ボールを投げる」という経験を積んでいけば、誰でも投げる動きはよくなります。そして、その身についた動きは、別の動きにもつながっていきます。いろいろな運動や動きの経験を積み重ねることにより、動きの巧みさが高まってくると、急な状況でもとっさに素早く適切な動きができるようになります。それにより、怪我をしにくくなるのではないかと考えられます。

もう一つの「体力不足」は、中でも特に体幹（頭と手足を除いた胴体）の弱さが気になります。自分の身体を姿勢良く支えるのに必要な筋力が不足していると、怪我をしやすということも容易に想像できます。身体の軸である背骨が成長し切る前の子どもは、バランスをとることが苦手な転びやすいそうです。体幹を鍛えることで転倒防止につながります。しっかりと自分の身体を支え、一日を元気に過ごせるだけの筋力は、怪我の防止のためにも必要です。

もちろんだれでも怪我をすることはあります。擦り傷や切り傷などのちょっとした怪我ならば、元気に遊んで、たくさんチャレンジしたからだの前向きにとらえてあげたいものです。

もしも子どもが、まったく危険のない環境で育ってしまったら、自分で危険を察知することもできず、失敗も痛みも知らず、困難なことにぶつかったときの乗り越え方を知らないまま大人になってしまうかもしれません。

また、子どもに怪我をさせないためにずっと見張っているわけにもいきません。もちろん安全面で大人ができる配慮をしてあげることが必要ですが、やはり、子どもたちが自分で怪我をしにくい行動をしていける力を高めていくことが大切です。

しかし、骨折などの大きな怪我は、運動会への参加にも影響するので、できればさせたくありません。運動会の練習でも、できる限り子どもたちが大きな怪我をすることがないように、安全な指導を心がけていきたいと思います。

運動会に向けて、子どもたちには、練習などに頑張って取り組む中で、**運動に親しみ、「動きの巧みさ」や「体力」を高めてほしい**と思います。でも、学校での授業や生活の中だけで「動きの巧みさ」や「体力」を高めていくことには限界があります。ぜひご家庭におきまして、運動会に向けたこの機会に、一緒に運動をしてあげていただけるとうれしいです。大人も体力が付き、気力の充実につながり一石二鳥です。と私は思います…

裏に続きます →

体幹を強くする運動の例

腹筋……………できない子は全くできません。1日3回からでも続けると効果があります。

しゃがみこみ……まっすぐ立った状態から、しゃがんで膝を抱えて10秒。

片足上げ……………まっすぐ立ったまま片足を上げる。膝をへその高さまで10秒。

手押し車……………腕立ての姿勢から、補助者が足を持ってあげる。腕で身体を支えながら前に進む。
足を持っている人は押さないように。顔から突っ込んだら危険です。子どものペースに合わせてゆっくり進む。

リレーに向けて

お家の人と一緒に、速く走るための研究をしながら、走る練習をするのはどうでしょうか。走る格好が良くなってくると、それは動きが巧みになってきているということです。1・2年生は折り返し、3～6年生はコーナーの走り方も練習すると、直線とは違った動きが身につきます。勝ち負けだけにこだわらず、一人ひとりの子どもたちが、自分なりに自信を持って走ることができるとうれしいです。

※ 例にあげた運動はごく一部です。ネット上に運動についての情報がたくさんありますので、それも参考にしてみてください。

子どもたちが全力で取り組めて、思いっきり楽しめるよう、みんなで励まし、勇気づけ、応援していきましょう！

昨年度の「神津の学びや 令和5年9月29日号」にも、運動会に向けて、「結果」よりも「過程」を大切にというテーマで、保護者の皆様にお伝えしたいことを書いています。本校ホームページからご一読いただければ幸いです。



10月の行事予定

1	火	
2	水	視力検査(低) 市バス出前講座(1年)
3	木	定時退勤日
4	金	視力検査(高)
5	土	
6	日	
7	月	校納金振替日
8	火	
9	水	社会見学(3年) 運動会係活動
10	木	定時退勤日
11	金	お魚講習会(6年)
12	土	
13	日	
14	月	スポーツの日
15	火	
16	水	運動会係活動
17	木	定時退勤日
18	金	運動会前日準備(15:15頃まで) 13:30下校(1～5年)
19	土	運動会
20	日	
21	月	代休日

22	火	運動会予備日
23	水	月曜校時
24	木	定時退勤日
25	金	クラブ
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	
31	木	就学時健診 13:15頃下校(1・2年) 定時退勤日

※予定は変更になる場合があります

11月の主な予定

1日(金) 秋季遠足(全学年)
5日(火) 農業体験(3年)
6日(水) ダイハツ体験教室(5年)
7日(木) 校納金振替日 月曜校時
避難訓練(不審者)
8日(金) 委員会
22日(金) 音楽会準備
23日(土) 音楽会
25日(月) 代休日

