校長室の窓から　R7_NO８

## 記録をこえて、自分をこえて

初夏の風が心地よく吹くグラウンドに、子供たちの元気な声が響いています。運動会が終わって間もなく、毎年実施している文部科学省「新体力テスト」を行いました。これは、文部科学省では昭和３９年以来、「体力・運動能力調査」として、国民の体力・運動能力の現状を明らかにし、体育・スポーツ活動の指導と、行政上の基礎資料として広く活用されているものです。

本校も、体力の現状を把握し、今後の体育指導や生活習慣の改善に役立てることを目的として行っています。握力、反復横跳び、立ち幅跳び、長座体前屈、ボール投げ…。どの種目も、自分の体と真剣に向き合う絶好の機会です。昨年の自分の記録と比べながら「あと５回跳ぶ！」「あと１０㎝伸ばす！」「シャトルランを８０！！」など、具体的な目標をもって、いきいきと挑戦しています。できたことより、「できるようになったこと」に価値を感じられる、そんな姿勢が育ちつつあることに、嬉しさを感じています。

…さて、体力テストといえば、私が小学生だった昭和５０年代を思い出します。
当時の種目は、今と少し違っていました。「反応テスト」や「踏み台昇降」など、今はない種目もありました。私は「立位体前屈」による柔軟性はなかったのですが、中でも「光ったらジャンプ！」という反応テストの記録が良かったのを覚えています。反応速度だけは誰にも負けまいと、ランプが光る瞬間にジャンプすることに集中していました。先生からは、「その集中力を勉強に生かしなさい！！」と言われたのを今でも覚えています。

そんなことを思い出しながら、少しだけソフトボール投げの球拾いを手伝っていました。こちらに転がってきたソフトボールに素早く反応できたのですが、夢中でボールを追いかけた結果、足がもつれて…見事に転倒！恥ずかしさと体力の衰えを実感した瞬間でした。運動から遠ざかっていた自分を見つめ直す機会となりました。まさに、体力とは「総合力」だと身をもって実感した瞬間でした。

さて、文部科学省と国立スポーツ科学センターの報告（令和５年度全国体力・運動能力調査）によれば、全国の小学生の体力合計点は、徐々に回復傾向にあります。特に柔軟性や上体起こし、反復横跳びなどで向上が見られ、運動やスポーツに前向きな意識を持つ子が増えているという結果も出ています。

また、昭和世代と現代の子供たちを比較した研究では、現代の子供たちは敏捷性や柔軟性が高まりつつある一方、投力や持久力はやや低下傾向にあるとされています。これは生活様式や遊びの変化が影響しているとも言われており、時代とともに「体の使い方」が変わってきていることを感じさせます。

三宅小学校では、「健康な心と体をもつ子」を学校教育目標の一つとしています。運動が得意な子も、苦手な子も、それぞれのペースで、自分の体とつき合っていけるような学びを、これからも大切にしていきたいと考えています。体力テストは一日限りですが、その先に広がるのは、心と体を育てる一生の学びです。

先日、お世話になった先輩と電話で話した際に、健康のために職場から自宅までの約１０ｋｍの距離を走っていると聞きました。私も子供たちに負けないように、芝生の上で転んでもただでは起きない気持ちをもちたいと思います！
今年もシーズンになりましたので、三宅の海で泳ぐところから始め、心身ともに絶　好調　であり続けたいと思います！！
記録をこえずに、体が　こえて　しまった自戒の念を込めて。　次回　も乞うご期待！！