

# すくすく

No.105

## たくさんの思い出を...

10月9日（金）に6年生が日帰り修学旅行で奈良へ、15日（木）には、4・5年生が、野外活動で旭高原へ行きました。新型コロナ感染予防のため、泊を伴わない日程ではありましたが、帰ってきた子どもたちの表情からは、友達と楽しく過ごし、とても充実した1日だったことが伝わりました。当日は、自分たちの手が加わったしおりを肌身離さず持ち歩きました。おかげでしわくちゃになりましたが、1日の汗と楽しい思い出がしみ込んだしおりとなりました。

担任は、旅行社等との打ち合わせや利用施設とのスケジュール調整に追われ、どうしたら子どもたちにとって実りのある活動になるかを考え準備をしてきました。その一つとして野外活動の最大の楽しみであるキャンプファイヤーの代わりとして、学校の体育館でキャンドルファイヤーを行いました。

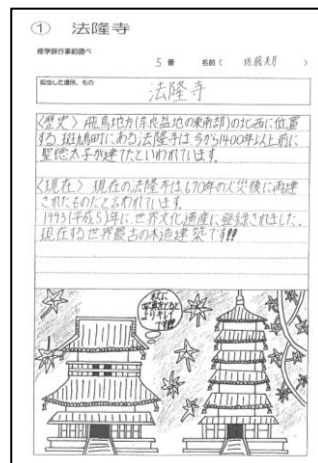
学校行事や教育活動を中止する学校が多いですが、今後もコロナ対策を取りながら「できる」を探り、進めていきたいと考えています。



<体育館でのキャンドルファイヤー>



<強風の中でもいい思い出です>



## 姿勢、大丈夫？

日頃、授業中の様子を見て気になるのは、子どもたちの姿勢です。猫背になっていたり、ノートにまで顔を近づけて書いていたり…。気になったときには姿勢を正すよう声をかけています。身体測定後には、子どもたちの身長に合わせて机・椅子の高さも調節しています。それでもなかなかよくはなりません。昨年度末の学校保健委員会でも、子どもたちの姿勢については問題視し、取り組んでいます改善は難しいです。



姿勢が崩れる原因は、ゲームのし過ぎにより画面と眼が近付き猫背が続いたり、運動しないでじっと同じ体勢でいたりすることで体幹・筋力が衰えていることが考えられます。すると急な動作ができなかったり、すぐに転んでしまったりするなど体に影響が出てきます。

姿勢をよくするためには、やはり「外遊び」「体幹を鍛える」「自分でよい姿勢を意識する」が大切だそうです。普段の何気ない生活の中で、ちょっとした心がけで姿勢がよくなるそうです。これから寒くなり、子どもたちは運動不足になりがちですが、健康そして体力の維持・増進のため今一度自分自身の「姿勢」を見つめなおし、良い姿勢・美しい姿勢を意識させたいものです。子どもたちにとって体幹・筋力アップとともに学習に集中できる効果も期待できます。

### 普段の生活の中で体を鍛える一例



お尻歩き  
<下半身の筋力と背筋・腹筋力のアップ>



片足で立って靴下をはく  
<体幹・下半身筋力アップ>



上り棒  
<握力・腕力・全身の屈伸力>



背筋を伸ばしてウォーキング  
<正しい姿勢を意識>

取り組む際は、周りの安全に気を付け、無理をせず、徐々に取り組んでください。はじめはできなくても「継続は力なり」です。きっと体幹・筋力が身に付き、良い姿勢がとれるはずですよ。