

全校児童が参加

# 毎日の体力づくり



まるで緑豊かな公園を駆け抜けているようだが、実は上沖小学校の敷地内。特別な日ではなく、授業のある日の毎朝の光景だ。

## 富多小学校

### なわとび連続20分達成で週に一度、賞状がもらえる!



富多小学校は児童数が市内でもっとも少ないという小規模の学校だが、市内屈指のなわとび強豪校だ。同校では児童の体力向上のために平成19年から「なわとび20分チャレンジ」を始めた。毎週水曜日の朝20分間、全校児童がなわとびを持ち、跳び続ける。達成した児童は、賞状がもらえる。



4年生の島村さん

この練習が功を奏し、県大会では、出場した19名のうち、時間跳びで13

名が入賞した。6年生の岡田天杜くんは、1時間49分45秒を跳び続けて、見事埼玉県の新記録を出した。また、4年生で優勝した島村恋幸さんは「彩の国プラチナキッズ」(プログラム)(※)の一人にも選ばれるほどの身体能力の高さで、「なわとびは学校の伝統だから引き継いで頑張りたい」と抱負を語った。



体育主任の吉田教諭

体育主任の吉田元教諭は「今後は種目跳びをいかに練習していくかが課題。目標は全学年での優勝。児童それぞれに可能性を広げていってほしい」という。

## 上沖小学校

### 木立の中をクラスで競う 1周400mの林間マラソンコース



6年生の高橋くん

クラスごとに年間目標があり、達成すると賞状がもらえる。

上沖小学校の始業前の校庭はにぎやかだ。学校の敷地内に作った400mの林間コースを毎朝15分間、全校児童が走っているのだ。その名も「林間マラソン」。時折、児童に寄り添うように一緒に走る先生の姿もある。

何周走るかは自分で決める。小学校1年生で3、4周を走る子もいれば、体力のない子はゆっくりマイペースで走る。歩かないことが唯一のルール。歩いている低学年の子がいたり、5、6年生の体育委員が「一緒に走ろう」とサポートに回る。



出井校長

同校の出井宏美校長は、「毎日走ることで着実に体力の向上につながっていると感じます。昨年、一度も学級閉鎖がなかったのも、林間マラソンのおかげだと思っています。木の根っこのあるところを走っていくので、バランス感覚も養えるでしょう。今後は子どもたちの励みになるようコースに「ゴールまであと〇m」の表示を入れるなど、整備をしてあげたいですね」

6年生で体育委員を務めている高橋くんは、「林間マラソンを頑張ることで、持久走の順位が上がる」と熱心に取り組んでいる。

※県内の小学校4年生を対象に、スポーツ能力に特に優れた素質も持つ子どもたちを組織的に発掘し、ジュニア期から発達段階に応じた適切な育成プログラムを実施する。県内で約30名が「プラチナキッズ」として選ばれている。