



学校だより



墨田区立第三吾孺小学校

校長 川中子登志雄

令和3年11月1日

11月号

副校長 手山 晃洋

「晃洋、背筋を伸ばしなさい！」

子供の頃、母親から私がよく言われた言葉です。正確には、大人になった今も母親に会うと同じことを言われています。直さないといけないとわかっていても良い姿勢を保つということは決して簡単なことではないです。

本校の三吾あいことばにも「まっすぐせすじ」があります。先日行った、子供たちへのアンケートの結果では「できた」「まあまあできた」72%、「あまりできなかった」「できなかった」28%、という結果でした。これは他の三吾あいことばの内容に比べ、良くない数値でした。

では、「どうして、姿勢をよくしないといけないの？」子供にこのように聞かれたら、皆さんなら何と答えますか？私は、幼い頃から、周りの大人に正しい姿勢をするように言われてたので、正直そのようなことを深く考えたことはありませんでした。もちろん「悪い、姿勢を直せ。」と言われたことはありません。皆さんも同じではないでしょうか。「姿勢が良いと・・・」の後に続く言葉はいくつでも思いつきますが。○姿勢が良いと、頭もよくなる。○姿勢が良いと、寿命が延びる。○姿勢が良いと、恰好よい。など。

脳について研究されている、池谷 裕二 先生（東京大学 薬学部教授）は、このように言われています。

「姿勢が脳の状態、つまり感情をコントロールしている。」

猫背で、いかにも自信なく物事を決断するより、胸を張ったよい姿勢で決断した方が、その後の結果に自信がもてるというデータが出ているんです。「楽しいから笑う。」じゃなくて、「笑っているから楽しい。」と同じで、「姿勢がよいから自信が持てる。」ということなんでしょうね。

そう、姿勢が脳の状態、つまり感情をコントロールしているといえるかもしれません。

この文章を職員室で書き終わろうとしている今も、丸まった背筋を伸ばし、母親の顔が浮かんできました。なお、「まっすぐせすじ」には、ただ姿勢を良くするだけでなく、「何事にも責任をもってまっすぐに立ち向かう。」という意味もあります。ご家庭でもお声掛けいただくように、お願いします。

体育学習発表会ありがとうございました。

体育学習発表会のご参観、誠にありがとうございました。保護者、地域の皆様に見に来ていただいたおかげで、子供たちが全力を発揮する行事となりました。

昨年度に引き続き、学年ごとに人数制限を設けた実施となりましたが、ご理解・ご協力をいただきましたこと感謝申し上げます。12月には学習発表会を予定しております。今後とも引き続き、よろしく願いいたします。



令和3年度 体カテストの結果・分析

令和3年度の学年・男女別平均値（三吾値）

		1年	2年	3年	4年	5年	6年
握力	男子	8.3	9.3	11.0	14.2	16.4	19.3
	女子	7.9	8.8	11.3	13.8	15.7	19.1
上体	男子	10.5	13.8	15.4	19.2	20.4	20.8
	女子	11.2	15.1	15.4	18.9	18.1	18.3
長座	男子	27.1	31.1	30.4	31.2	35.7	38.0
	女子	28.2	32.2	35.7	39.5	41.2	46.5
反復	男子	27.7	32.0	34.8	40.7	42.3	45.7
	女子	26.4	29.0	33.6	41.1	38.7	41.5
シャトルラン	男子	19.0	29.6	38.2	42.4	46.8	53.0
	女子	14.2	23.3	28.4	32.6	37.2	41.2
50m	男子	11.1	10.3	9.7	9.5	9.1	8.6
	女子	11.4	10.8	10.0	9.7	9.5	8.8
立ち幅	男子	117.5	124.2	147.7	148.6	152.0	168.3
	女子	112.4	120.2	138.4	144.4	145.1	151.4
投げ	男子	7.1	9.3	13.1	19.2	20.4	26.7
	女子	4.7	6.5	8.4	11.6	12.3	13.7

※都平均 以下 以上

- 10.0…東京都の平均値を偏差値50とした時に、三吾小の平均値が3以上優位な値である。
- 10.0…東京都の平均値を偏差値50とした時に、三吾小の平均値が3以上劣位な値である。

<結果分析> Tスコア…東京都の平均値を偏差値50としたときの三吾小の偏差値を表す。

1年生は、**男女ともに握力に課題**がある。男子は上体起こしが僅かながら都平均よりも低く、女子はソフトボール投げが都平均よりもやや低い。しかし、**50m走の記録は男女ともに優位な値**が出ている。女子に関しては、**立ち幅跳びが優位な値**となっている。初めての体カテストということもあり、試技の方法を理解していなかったり、記録の効率的な出し方は知らなかったりする。その中でも優位な値が多いことは素晴らしい結果である。ソフトボール投げは都としても課題となっているため、投の動作の段階を意識して徐々に記録を伸ばせるようにしていきたい。

一年生



二年生



2年生は、**男女ともに握力・ソフトボール投げに課題**がある。特に**男子の握力は、都平均値より5以上Tスコアが低い**。しかし、**課題となる2つの種目以外は都平均値よりも優位な値が多い**。基本的な体力の向上がうかがえるが、体力のバランスが整っていないととれる。課題の解決に向けて、握る・投げる動作を体育や遊びの中に取り入れていきたい。

三年生

3年生は、2年生と同様に男女ともに握力・ソフトボール投げに課題がある。特に男子の握力は、都平均値より5以上Tスコアが低い。しかし、課題となる2つの種目以外は都平均値よりもTスコアが3以上優位な値が多い。特に立ち幅跳びは、男女ともに都平均値よりも5以上Tスコアが高い。全体的な体力の高さが見られるが課題となる握力は落差が大きい。握力・ソフトボール投げの値を向上させ、体力の底上げを図りたい。



四年生



4年生は、基本的な体力は高い水準にあることが分かる。男子の長座体前屈（柔軟性）は都平均値を下回るが、Tスコア1未満と大きな差はない。あえて課題を上げるとすれば、20mシャトルラン（筋持久力・心肺機能）とソフトボール投げ（投力）が男女ともに全国平均値より低いところ。ゴールデンエイジであるこの時期に、更なる体力の向上を目指したい。

五年生

5年生は、男子は課題とする種目がない（平均値で見ると）。個人の課題を明確にして、課題解決のための運動に励んでほしい。女子は、握力・上体起こし（腹直筋持久力）・反復横跳び（筋持久力・俊敏性）・ソフトボール投げ（投力）が課題。ただし、いずれもTスコア1程度の差しかないため、大きく下回るわけではない。成長期を迎える発達段階ということもあり、体の変化と体力が追いついていかないことも考えられる。自分の体の成長に合わせた体力の向上を求めていきたい。



六年生



6年生は、男子は大きな課題がない。しかしソフトボール以外で平均値が特に優れている種目がない。体力向上を意識して外遊びや体育の学習で運動量を増やしていきたい。女子は、上体起こし（腹直筋持久力）・反復横跳び（筋持久力・俊敏性）・立ち幅跳び（跳躍力・巧緻性）・ソフトボール投げ（投力）が課題。特に、上体起こしはTスコア2.5の差がある。成長期を迎え、身体的な変化が大きくなっていく時期ではあるが、運動する時間を増やし、基礎体力の向上を図りたい。