

小値賀小学校では、児童の体力向上に向けて、様々な取組を行っています。その中から3つの例をご紹介します。

○年間を通して

・朝の体操

始業前の5分間を使って、主に柔軟性を高める運動を行っています。2人1組で行う運動も多く、友だち同士、体温や体の動きを感じ合いながら、心と体をほぐす効果もあります。



○行事として

・長縄記録会

12月下旬に実施。それに向けて11月下旬あたりから各学級での練習が始まります。記録会が近まってくると、体育の時間に限らず、休み時間や昼休みにも練習に取り組む姿が見られるようになります。ルールは「フィットネスチャレンジ ながさき」のチャレンジ部門の1つ「チャレンジ8の字とび」に則り行い、結果は「フィットネスチャレンジ ながさき」に登録しています。



・小中ロードレース大会

小学校1年生から中学校3年までの縦割り班を構成し、その縦割り班ごとに集まってそれぞれのめあてを立て、幾度か合同で練習を重ねます。練習の際には、中学生が低学年にペースを合わせて励ましながら走ってくれます。

「小値賀1周マラソンマップ」を配付し、合同練習の他にも昼休みや放課後の時間を使って、コツコツと練習に励み、本番に備えます。

当日は、中学生のみならず、保護者や地域の方々にも沿道から応援していただき、低学年は1000m、中学年は1200m、高学年は1400mのコースを走ります。

(今年度は、荒天とインフルエンザ発生のため、大会は中止。)

