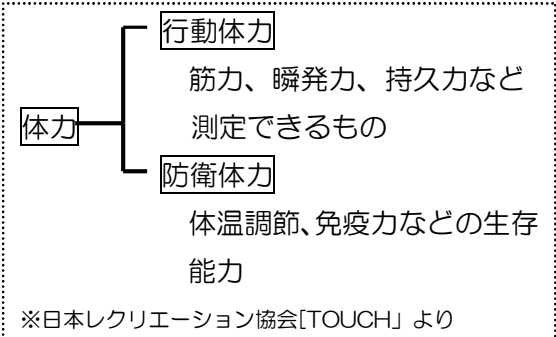


昨年度梅二小では、『健康の大切さに気付き、自ら運動に取り組む子どもの育成』という研究テーマのもとで、○体を動かすことが好きな子 ○自分の体を大切にする子 ○豊かにかかわり合い学習する子 を育てることを目指して研究を進めてきました。今年度は昨年度の研究を基盤としながら、新体力テストの結果梅二小の子ども達の体力が低いという実態を踏まえ、体力向上に重点を置いて研究を進めることになり、研究テーマを

梅二、体力向上プロジェクト ～体育・健康に関する指導をとおして～

と設定しました。

体力というと運動能力のように思われがちですが、右の図のように、私たちが健康な生活を営む上では欠かせないものです。中央教育審議会の答申では、「体を動かすことによって得られる体力は、活動の源であり、病気への抵抗力を高めることなどによる健康の維持のほか、意欲や気力の充実に大きくかかわっており、人間の発達・成長を支える基本的な要素である」とされています。

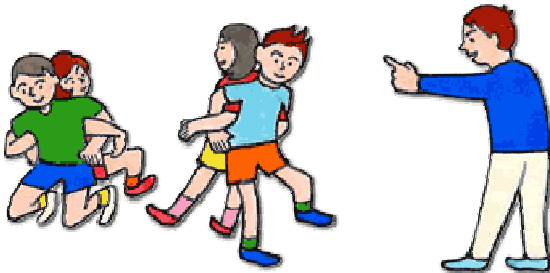


そこで梅二小では、健康ではつらつとした毎日を過ごせる子を育てるために下記のようなプロジェクトを計画しました。

授業研究による指導 力の向上	食育の推進 ・もりもり賞など	体育的行事の充実 ・体育朝会など
運動の日常化 ・らんランタイムなど	外遊びの奨励 ・梅二っ子タイムなど	体力向上の環境作り ・「はつらつ梅二っ子」

これらのプロジェクトは、学校での教育活動だけでは達成できません。特に子ども達の生活習慣づくりなど、ご家庭でのご協力をいただき進めてまいりたいと思います。この『はつらつ梅二っ子』を通して学校での取り組みをお知らせしていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

【ミニ運動コーナー】 毎回ちょっとした運動をご紹介します。ご家庭で、試してみてください。



《二人で一人》

- ・二人で背中合わせになり、腕を組みます。
- ・リーダーの指示どおりに（リーダーがいない時は自分たちで）、腕を組んだまま息を合わせて動きます。
（例）すわる、立つ、前後・左右に歩く
片足ケンケン など