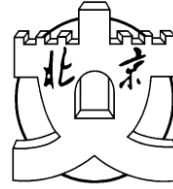


かささぎ



北京日本人学校
学校通信 第6号
平成28年10月31日
校長 奥田 修也

北京の冬に負けないで運動を

北京日本人学校校長 奥田 修也

北京の今年の冬は昨年の暖冬から一転し、寒さは早く到来し、しかも厳しいものになることが予想されているようです。いっぽう空気の状態は相変わらず良くない日が続いています。外へ出ることがためられる条件が揃いつつある時期がやってきました。そこで、今回は子どもたちの健康と体力について少しお知らせしたいと思います。

昔から体を動かし運動することは健康な生活を送るために必要なことでした。ところが、現代社会では諸条件により子どもたちは運動不足になりがちです。昔の子どもと同じように体を動かし体力を確保することは、今後の成長にとって必要なことです。特に北京で暮らしていると、そのことが重要になってきます。

ところが、本校の子どもたちを取り巻く環境を見たとき、体方面での発育発達にとって、よい条件を探すことは簡単ではありません。登下校における移動が車中心であったり、余暇時間におけるゲームの時間が長かったり、近隣に外遊びをする適当な場所がなかったりなどマイナス面はすぐに思いつくのですが。。。このような社会環境のみならず、自然条件がこれに加わります。例えば、空気の悪さはもちろんのこと、冬季はすぐに暗くなり、戸外は非常に寒いので、室内で過ごす時間が増えることは子どもだけではなく大人も同様です。

ここで、今年度の新体力テストの結果と学校での対策の概要を見てみましょう。

小学部

種目別に見ていくと、上体起こし(筋持久力)・握力(筋力)・ソフトボール投げ(投力)などの筋力面での数値が全国平均を上回る学年が多くなっています。このことは、体力づくり週間で取り組んできた筋力トレーニングの成果だと思われます。その一方で、全国平均を下回る種目は、長座体前屈(柔軟性)・シャトルラン(全身持久力)です。これは、大気汚染により外で走る機会が減少していることが大きな原因と考えられます。そのため昨年度から体力づくり週間や授業でなわとび運動を取り入れ、大気の状態に左右されず屋内で継続的に運動ができるような取り組みを行っています。また今年度からは小学部で朝遊びの時間を確保し、外で運動をする機会を増やしました。



中学部

全体の課題は上体起こし、長座体前屈とシャトルランに関係する体力要素の向上です。上体起こしに関係する腹筋や脊柱起立筋群は姿勢に関わる骨格筋群であり、また全身を使う運動において重要な役割を果たすため、運動技能の向上にも重要な部位になります。またシャトルランの全身持久力は心肺機能の発育発達と関係しており、第2発育急進期である中学生の時期に急激に高めることができる体力です。本校では保健体育の授業を利用して体力向上を図るため、準備運動後の補助運動として昨年までの縄跳びに加えてインターバルトレーニングやサーキットトレーニングを取り入れてきました。今後も継続的に行い生徒の体力向上に努めていきます。

学校としては、このように考えております。しかし、子どもたちの健康維持や体力向上のためには、筋力や筋持久力を中心とした強いからだ(そこには強い心も宿るのではないのでしょうか)をつくっていくための栄養・睡眠・運動も重要な問題であるといわれています。

☆**栄養**: バランスのとれた食事については、ご家庭でしっかり考えておられると思います。ただ、朝遅く起きたため、十分朝食をとらないで登校しているお子さんがいないかどうか気がになります。

☆**睡眠**: 成長ホルモンは、深い睡眠をとっている時に最もよく分泌されるといいます。お子さんの必要な睡眠時間は確保されているでしょうか？

☆**運動**: 公寓内にスポーツ施設が充実しているところに住んでおられる方もいらっしゃると思います。プールに通ったり、スポーツクラブ等で運動に親しんだりする機会もあるようです。ご家庭の皆さまも子どもたちと一緒に軽く運動をし、汗を流されることにより家族の絆がますます深まるよい機会になっていると思います。

子どもたち一人一人は未来の宝、十数年後には今の世代と取って代わって、社会の中核の一部を担っていくものと期待されます。その宝物が潤沢に、そして健やかに育っていくよう学校でも体力向上に向けて多角的に取り組んでいきます。各ご家庭でもお子さんの健康維持・体力向上に関心をよりいっそう持っていただき、学校と合わせて、両面から向上を図っていくことが子どもたちを含めた我々全体の未来を明るくするものと考えます。

社会科見学を終えて

小学部 3 年

「店ではたらく人」や「農家の仕事」を学ぶため、AEONと潤田農園に行ってきました。

AEONでは、地域と共に発展する店作りを目指し、商品だけでなく、お客さんの立場にたった工夫が様々なところに見られ、細かなサービスに子どもたちも驚いていました。また、普段私たちから見えない店の裏側も見学することができ、多くの人が携わっていることを知りました。お家の方から頼まれた商品をグループで協力しながら探し、自分でお金を払う「お使い実習」では、緊張しつつもお家の方の役に立つ喜びを感じたようでした。

また、潤田農園では土作りからこだわり、季節や野菜の品種に合わせた栽培の仕方、農場の施設や工夫、農場で働く方々の思いなどを学んできました。楽しみにしていた収穫体験では、大根・にんじん・サツマイモの収穫をし、農場で働く方々が丹精込めて作った野菜を大事に持ち帰りました。その重さに栽培も収穫も大変な作業であると感じたようですが、「お客さんがおいしいと喜んでくれるのが嬉しい。」というお話から、農家の仕事のやりがいや喜びも学びました。



社会科見学を終えて

小学部 4 年



「北京と日本では、ごみの処理の仕方がどのようにちがうのだろう？」
社会科「ごみのしよりと利用」の発展学習として、北京の北東部にある「ごみ焼却場」へ見学に行ってきました。これまで、日本での家庭や学校から出されるごみのゆくえと処理の方法を調べていくことを通して、自分たちの生活を振り返る学習をしてきました。実際の見学では、焼却場で大量のごみが運ばれ焼却されていく様子や焼却する際に出る熱を発電に利用する設備を興味深く見学しました。また、私たちがよりよい生活を営んでいる陰でそれを支えてくださっている人たちの存在や中国も日本と同じように環境保護のために様々な努力をしていることにも気付くことができました。このような体験活動を通して、ごみを減らすために一人ひとりができることを真剣に考え、今後ごみの出し方・分別の仕方などを意識して生活することができるよう指導していきたいと思えます。



河合 純一さんが来校 ～夢への努力は今しかない～

河合純一さんが来校し、子どもたちに講話をしてくださいました。河合さんは、全盲の水泳選手としてバルセロナパラリンピックからロンドンパラリンピックまで6大会に連続で出場し、計21個のメダルを獲得されました。また、中学校の社会科教員としてもご活躍されました。

河合さんは15才で全盲になってからも、「できない理由を探すのではなく、どうすればできるのか」を考え、努力し続けたそうです。また、ご自身の経験を交えて「みんなの心の中の壁をなくしていくこと」や「自分を支えてくれる人への感謝の気持ちを忘れないこと」、「友だちを大切にすること」などについてもお話してくださいました。

子どもたち一人ひとりの心に残る講話になったのではないのでしょうか。河合さんの現在の夢は、2020年の東京オリンピック・パラリンピックの成功だそうです。本校の子どもたちも河合さんのように夢に向かって努力し、それぞれの夢を実現させてほしいと思えます。

