

「まいにち笑顔 みんなが笑顔」

先週、皆さん一人一人に体力調査の結果を配付しました。「体力がある」とか、「体力が付いてきた」とか言う言葉を聞くことありますが、その時の「体力」とは何を想像しますか。おそらく皆さんの多くは、「体力がある」と聞くと、ずっと走っていられる人を想像したり、重い物でも軽々しく持ち上げる人を想像したりするかもしれません。

「ずっと走っていられる」ように、同じ運動を続けたり辛い運動でも耐えたりする力を「**持久力**」といいます。また、「重いものでも軽々しく持ち上げられる」ように、筋肉を動かす力を「**筋力**」といいます。その他にも、とっさに体を動かすための力が「**敏捷性・瞬発力**」、また、これらの力を上手に使いこなす「**調整力**」などが、日常生活の中で体を動かすために必要となる「体力」です。

体力があると、いろんな運動やスポーツができるようになります。また、体力があると、授業中も姿勢よく話を聞けたり、長い時間でも集中して勉強したりすることができます。

では、体力はどうやって高めていくのか。先ほど言ったように、体力には、持久力・筋力・瞬発力・調整力と様々あります。体育の授業でいろいろな動きや運動を行うのはそのためです。でも、体育の授業は1週間に2～3時間しかありません。そこでさらに大切なのは、休み時間など、少しの時間でも毎日元気に体を動かしていろいろな遊びをすることです。昨日は、代表委員会の呼びかけで「手つなぎ鬼」をやっていました。来週は「バナナ鬼」、その次は「ドロケイ」をする予定になっています。みんなで楽しく体を動かして、体力を高めていけるといいですね。

今、お話した持久力・筋力・瞬発力・調整力などは、体を動かすための「**行動体力**」といいます。実は、体力にはこの行動体力の他に、健康に生活するための「**防衛体力**」というものも含まれます。防衛体力が落ちてくると、風邪をひきやすくなったり、何か気分がスッキリしなかったり、イライラしやすくなったりして、体や心が健康でなくなってきたりします。

防衛体力を高めるには、毎日の運動で風邪やウイルスに負けない体をつくる必要があります。また、バランスよくいろいろなものを食べて、しっかり寝ることが大切です。七小体育の日のころよりも少し涼しくなりましたが、まだまだ運動日和が続きます。学校では特に、元気に遊び、給食をモリモリ食べて、家に帰ったら「早寝・早起き」そして「朝ごはん」をしっかり食べて、また学校に来る生活をして、みんなが元気・みんなが笑顔の七小にしていきましょう。