

# からだ から 体力アップ号③

文教大学附属小学校 保健室 令和元年 12月

## 新しいいきトレーニングスタート！

先日、文教いきいきトレーニングがバージョンアップしました。今回は、今までと違って、日替わりでトレーニングをしていきます。



## 一生 元気で生きられる 体を育てていこう

### ～元気なおじいちゃん、おばあちゃんを目指そう～

なぜ、こんなトレーニングをするのか？ と思う人もいるかもしれませんが、先日、文教っ子の体力テストの一部について、結果を報告しましたが、残念なことに、全体的にみても、決して文教っ子は体力がある！ とは言えない状態にあります。その結果は、生活上の様々なところに現れてきています。例えば、「授業中、よい姿勢を維持することができない（頬杖をつく、足を組む）」、「子どもなのに、腰が痛い、膝が痛いという訴えが多い」、「鉄棒で、自分の体を支えることができずに落下してしまう」などなど…。これらの問題は、今だけにとどまらず、これからの長い人生を生きていく上で、とても心配なことだと思っています。



特に筋力がなく、正しい姿勢が取れない、正しく歩いたり走ったりできないという状態では、運動やスポーツをしても安定性がなく、ケガをする危険性が高まります。また、自分の体重を支えることができないということは、この先、子育てや介護をすることも難しくなってきます。大人になった時に、腰痛や肩こり、膝の痛みなどが起こりやすく、20代、30代の早い段階から老化の症状が現れることもあります。神経や筋肉などの衰えによって、最終的には寝たきりや要介護が必要になってくることも考えられます。



大げさな話と思うかもしれませんが、それを予防するには、小学生、中学生、高校生の今から、生涯を生きていくための基礎体力を高めておくことが大切になってきます。普段、体育の授業以外で、ほとんど体を動かすことがないという人は、長い人生を元気に生きていくためのトレーニングだと思って取り組んでください。いつまでも、自分の足で元気に歩けるおじいちゃん、おばあちゃんにいられるように頑張りましょう！



# たくさんのリクエストありがとうございました！

先日、いきいきトレーニングの新しい曲を募集したところ、たくさんの  
応募がありました。今回は以下の5つの曲に決定しました。おうちの方も  
一緒に、みなさん、色々考えてくれてありがとうございました。



決定した曲をリクエストしてくれた方々と、お勧めしてくれた理由を紹介します。

## ○月曜日 We will Rock you (Queen)

- ★校長先生
- ★(4年)「校内で知っている人が多い曲だから」
- ★(4年)「校内で知っている人が多い曲だから」

## ○火曜日・土曜日 ABC (The Jackson5)

- ★(3年)「子どもが歌っているので、小学生にぴったりだと思います」

## ○水曜日 Gone, Gone, Gone (Phillip Phillips)

- ★(6年)「自分が好きな曲で、リズムもいきいきにあっていると思った」

## ○木曜日 September (Earth, Wind&Fire)

- ★(3年)「今の6年生が演奏していて、ノリノリになれるかなと思いました」

## ○金曜日 What makes you beautiful (One direction)

- ★(3年)「リズムがノリノリだからです」
- ★(3年)「元気のある歌だからです」
- ★上田優依さん(3年)「元気なアップテンポの曲だからです」

ありがとうございました！！



毎日コツコツ、頑張っていきましょう！ 少しずつ体が変わってくるはずですよ！！