

# 町民みんなで体力づくり

## 平成26年度 第1回 浦幌町教育の日実践交流会

今年度は「体力」と「読書」を軸に進められている浦幌町教育の日運動。地域総ぐるみでの取り組みの中、6月21日には「町民みんなで体力づくり」をテーマにした「平成26年度第1回浦幌町教育の日実践交流会」が、浦幌町中央公民館で開催され、町内外より150名の来場がありました。参加型で行った今回の交流会は、町内全体に「体力向上」の機運を今後高めていく上でも、非常に良い契機となりました。



小・中学校の代表による「体力向上」スタート宣誓



挨拶する平岡副会長

平成26年度の浦幌町教育の日のメインテーマ「体力」と「読書」のうち、第1回の今回は体力向上に重点をおき、身体的能力の基礎を養い、病気から身を守る強い体をつくるため、地域総ぐるみで体力向上について考え、運動に取り組む機会をつく

り、「早寝・早起き・朝ごはん（あいさつ・ノーテレビデー）」運動をより一層推進することを目的として開催しました。

オープニングセレモニーでは、平岡副会長による主催者挨拶の後、町内の小・中学校5校の児童生徒の代表が水澤町長の前で声高らかに「体力向上」のスタート宣誓をし、地域総ぐるみで体力向上に取り組むことの誓いがされました。

### 学校実践紹介

#### ◆運動習慣と主体性育む

上浦幌中学校の宮村校長より体力向上の実践の取組である「北海道縦断マラソン」について紹介がありました。

平成25年度の全国体力・運動能力、運動習慣調査のうち、持久走の結果に注目し、全国平均と比べてはるかに遅いことは、今の子どもたちが育つ生活環境



浦幌中学校「ストリズム体操」の実演発表



上浦幌中学校「北海道縦断マラソン」の発表

と直接結びついていると捉え、その方策として毎日決められた距離を生徒と先生が一緒になつて走り、積み重ねていくことで、生徒の運動習慣と主体性を育んでいることの発表がありました。毎日決められた距離を走り、積み重ねていくことで、生徒の運動習慣と主体性が育まれていることの発表がありました。

## 講演・実技指導

### ◆ストリズム体操実演

また、浦幌中学校の曾我部教諭の指導で、親しみやすい音楽に合わせてストレッチやリズムカルな動きを組み合わせる「ストリズム体操」の実技発表があり、実演した浦幌中学校の生徒だけでなく、来場者を交えた実技体験となり、会場全体が一体となった発表になりました。

### ◆基本的な生活習慣への認識が子どもの成長に大きく影響

講師として、札幌市立平岸高台小学校栄養教諭の須合幸司氏を招き、前半は「子どもの才能にブレーキをかけない方法」

い生活習慣が及ぼす様々な効果とは」と題した講演会を開催しました。

これまでに「コンサドーレ札幌スポーツアカデミーJ.Aスपोर्टセミナーサッカー&食育教室」の栄養講師など、数々のスポーツセミナーで食育指導を行っている講師からは、子どもの基本的な生活習慣に対する認識の違いで、子どもの成長に大きく影響してくることや、日々の食生活の中で成長を阻害し悪影響を及ぼす物質について、スライドを用いながら解説がありました。

講演は本町で継続して取り組んでいる「早寝・早起き・朝ごはん(あいさつ・ノーテレビデー)」運動に繋がるもので、今後の取



須合幸司氏による講演

組の参考となる内容でありました。後半の実技指導では、年齢を問わず楽しめるレクリエーションを交えながら軽い運動を行い、来場者はほごよい汗を流していました。

最後に、出口副会長による閉会挨拶を行い、交流会は終了しました。



実技指導の様子

## 開催予告

平成26年度第2回浦幌町教育の日実践交流会は、10月25日(土)中央公民館を会場に開催します。

詳しい内容については、改めてお知らせいたします。



「早寝・早起き・朝ごはん(あいさつ・ノーテレビデー)」運動は毎日展開中です