

黒木西

黒木西小

学校だより

文責:校長 齋藤英義

令和3年6月28日(月)

NO.06



西小サーキット

福岡県に出された緊急事態宣言が解除され、福岡市・北九州市・久留米市の3市では21日からまん延防止等重点措置に移行しました。県は感染のリバウンドを防ぐためにも、引き続き日中や県をまたぐ移動を控えるよう呼びかけています。



学校におきましても、これまで同様、文科省及び県、市教育委員会から出されております注意事項(①換気の悪い密閉空間にしないための換気の徹底、②多くの人が手の届く距離に集まらないための配慮、③近距離での会話や大声での発声をできるだけ控える 等)に十分配慮しながら教育活動を行っていきたくと考えております。



先日、朝の活動で「**西小サーキット**」というものを行いました。この活動は、昨年度から取り組まれていたもので、子どもたちの運動能力(特に握力)向上を図ることに、運動することの楽しさを味わわせることを目的に始められました。この活動は、縦割り班で行いますが、前述の注意事項に配慮し、二グループに分けてサーキット…自動車競技、陸上競技等の環状のコースのことをいいますが、まさしく、子どもたちは、タイヤ跳び↓鉄棒↓うんてい↓登り棒↓ジャンブルジムを次々と回り、それぞれに課せられた課題をクリアしていきます。

子どもたちは、どの子も必死さの中にも笑顔で取り組んでおり、楽しみながら握力(腕力等)を高めるにはもってこいだなと思いつつ見守っております。



その中でも、私が懐かしく、そして頼もしく感じたのは、登り棒です。もう、半世紀も前の話になってしましますが、山の中の小さな小学校で過ごした私も、登り棒に悪戦苦闘したことを思い出しました。当時、担任の先生が、登り棒の記録カードを作られており、それには、確か「登り棒で富士山に挑戦」というようなことが書かれていたのです。つまり、3メートルほどの登り棒を繰り返し登って、三

千七百七十七メートルを登破しよう!というものだったと記憶しております。登校日がおおよそ二百日ほどありますので、単純計算で、毎日6回以上登ると達成されることになりました。今となっては、あまりに古い話となってしまい、当時登破することができたのかどうかも記憶が定かではありません。



さて、登り棒についてですが、ある専門書によると、「握力、腕力、そして脚力等、いろんな力が必要とされる登り棒は、子どもの体力を総合的に鍛えるのに最適なマルチ遊具と言える」と説明されていました。言うまでもなく登り棒は腕力だけでは登れません。そこでポイントになるのが、いかに「脚力」を使うか。手で身体を上へに引っ張りながら、足でグツと身体を押し上げるのが登り棒のコツ。腕力と脚力。この二つを上手に使うことで、太ももや膝の使い方も重要で、棒にしっかりと絡ませるのも必須の技です。ずり落ちそうになったとき、ギョツと太ももや膝を締め、落ちないように踏ん張るわけです。普段はなかなか使わない筋肉で、その強化にもつながるなど、登り棒は意外なところでも役立ちます。いずれにしても腕力だけでなく脚力がポイントと言えそうです。

そしてもう一つ、忘れてならない力があります。それは「**精神力**」です。登り棒って、必ず途中で一度か二度は諦めたくなるものでした。登り棒の特徴は、ハードな遊具だけに苦労や負荷が大きいこと。体力の弱い子どもなどは苦手意識を持ちやすく、ともすると「自分はてっぺんまで登るのは無理かも」と、登り棒の「壁」にぶつかります。



しかし、その壁こそが登り棒のメリット。腕力が弱ければ「よし、もっと鍛えよう!」と努力したり、途中で落ちそうになっても「今日こそは登りきろう!」と奮起したり。子どもが目標を持ち、諦めないことを学ぶきっかけにもなります。

こう考えると、登り棒は、成長期の子どもにも最適な遊具の一つであると言えそうです。

この西小サーキットをきっかけに、体育の学習時や休み時間に登り棒等に挑戦し、富士山登破とまでは言いませんが、自分の目標を設定し、運動の楽しさとともに体力向上を目指してほしいと思います。