

新体力テスト結果速報 ～目標達成で大きな成果～

本日、前期前半の最終日です。1年間の4分の1が終了したことになります。皆さんはこの間、充実した学校生活を送ってきました。体育祭、修学旅行などの学校行事はもとより、日々の学校生活を通して、3年生・2年生・1年生それぞれの成長した姿をみることでできています。この1ヶ月間ほぼ毎日、どこかの教室で、皆さんが授業を受けている様子を見てきました。しっかり取り組めていました。頑張っていたと思います。

本校の課題の1つは体力の向上です。昨年度の春に実施した新体力テストの結果に大きな課題がありました。そのため、学校全体の課題として「体力の向上」に取り組んできました。つい先日、今年度実施した新体力テスト結果の速報が返ってきました。速報をみてびっくりしました。ある数値がとても高かったからです。それは、目標を達成した人の割合です。新年度になると、昨年度の新体力テストの結果をもとに、種目ごとの一人一人の目標が県の基準で設定されます。昨年度の2年生でみると、8種目中5種目でその目標を達成した生徒の割合はおよそ「10%」でした。それが、3年生となり、目標を達成した人の割合はおよそ「60%」となったのです。大きな大きな成果です。もちろん1、2年生も頑張りましたが、3年生の頑張りは目を見張るものがあります。まだ速報ですから、埼玉県や熊谷市の平均と比較して・・・ということではできません。肝心なのは、平均との比較ではなく、一人一人が目標を達成することなのだと思います。目標に向かって、自分なりの努力を継続することに価値があるのだと思っています。

体力向上の取組は始まったばかりです。来年度の新体力テストに向けて、体力向上の取組はこれからが本番です。明日から始まる夏休みでは以下2点に気をつけて欲しいです。

1つ目は、健康診断で受診勧告を受けた生徒は、確実にお医者さんに行くということです。本校は「受診率100%」を目指していますが、昨年度は残念ながら100%には届きませんでした。視力落ちている、むし歯の可能性が・・・など身体に関する心配を解消し、万全にしなければなりません。まだお医者さんに行っていないという人はこの夏休みのうちに治療をお願いします。三者面談で、担任の先生からもお話があるはずですが、健康な身体は、体力向上だけでなく、学力向上の土台でもあります。熊谷市の野原晃教育長はよくこんな言葉をおっしゃいます。「健康が全てではないが、全ては健康でなくては始まらない。」本当にその通りだと思います。

2つ目は、生活のリズムを整えるということです。早寝・早起きもそうです。「熊谷の子どもたちは、これができます!」『4つの実践』の1つ「朝ごはんをしっかり食べる」ことも大切です。暑さに気をつけながら運動することももちろん大事です。最近読んだ「運動脳」という本では、運動によって集中力を高める効果があることが科学的にも証明されていると紹介されていました。

人生の先輩として、夏休みは使い方次第だどつくづく感じています。使い方によっては、体力向上でも、学力向上でも、おどろくほど大きな成果をあげることができるはずです。頑張ってください。有意義な夏休みを過ごしてください。