

# 輝け！天神山っ子Ⅱ

Ⓟ



令和5年12月20日(水)

コミュニティスクール春日市立天神山小学校

NO29 校長 月原 浩

令和5年度 CS 春日市立天神山小学校 重点目標

「仲間」とつくる 素敵な1日

～気づき・考え・行動する～

## 休まず、止まらず、少しずつ



12月14日(木)にウォーク大会がありました。夏の暑い日も、冬の寒い日も、薄着、裸足で健康づくりに6年間取り組みます。運動場後方の看板には「体力づくり休まず、止まらず、少しずつ」と掲げてあります。「歩く」という運動としては軽度のもの。しかし、これを続けるということに価値があります。何もしなければ0のまま。1日に1積み上げるだけで、その差は∞です。しかも「歩く」という行為は、私たちが健康を維持するために、多くの人々が年を重ねても続けることができる運動です。

天神山小学校では、低学年では「あごを引いて前を向く。胸を張り、背筋を伸ばす」、中学年では「ひじを直角にして大きくふる。ひざを伸ばし一步一步歩く」、高学年では「足を伸ばしお尻を左右にふる。一本のラインの上を歩くように」ということを目標としています。ただ歩くことより、正しいフォームで歩くことを重視しています。より正しいフォームで歩く方が健康づくりにつながります。

No25でもお伝えしましたように1か月前からペアウォークに取り組み、上級生が下級生に正しいフォームを伝授することで、1年生を筆頭にみんな見違える程上手になっていました。

また大会の閉会式の話の中で薄着と裸足の効果についても子どもたちに話しました。

薄着になることで、皮膚の反射が鍛えられます。これは寒いと鳥肌が立つ現象です。鳥肌が立つことで、毛穴が締まり、体の外に体温が逃げていくのを防いでくれます。

裸足。石造りの橋を思い浮かべて下さい。形は、弓矢のようなアーチ状になっています。頑丈に立てるから、そのような形になっています。人の足の形は、どうなっていますか？多くの人々が足の型をとるとつかない部分「土踏まず」があります。人の足もその形の方が安定して立てるので、その形が望ましいと言われていました。裸足の生活は、その「土踏まず」をつくるのにとっても良いと言われていました。また足の裏には色々なつぼがあり、裸足で足の裏を刺激するだけでも健康につながります。

これからも、このような効果も理解しながら、生涯、健康づくりに取り組んでいってくれたらと思います。

少し早いですが、本年もお世話になりました。来年もよろしくお願ひします。よいお年をお迎えください。