

みそめスポーツ新聞

～溝辺中生徒の体力・運動能力向上のために～



「保健だより」増刊号
第2号 発行：溝辺中学校体育科
平成29年10月20日(金)

今まさにスポーツの秋！ですね。運動するにも勉強するにもちょうどよい季節になりました。特に10月は「体力作り強化月間」です。第2号では、「みそめっ子生活習慣チェック表」や今後の活動の紹介、あらためて「早寝早起き朝ご飯」の大切さについて紹介します。溝辺中学校家庭教育学級やPTAでは、体力向上のためのさまざまな取組みを計画しています。ぜひ、ご覧になったり参加してみてください。

私たちが健康で快適に過ごすためには「食生活」、「運動」、「休養」の習慣をバランスよく日常生活に取り入れることが大切。まずは、ここで自分の気になる体調や生活習慣をチェックしてみましょう！自分に不足しているのは何か、どこでバランスが崩れているのか、その原因を見つけましょう。

「みそめっ子いきいき生活習慣チェック表」

項目	NO	内 容	チェック
睡眠	1	1日の睡眠時間は6時間～8時間である。	
	2	夜ふかしをしないようにしている。	
	☆3	眠る時間や起きる時間は毎日決まっている。	
休養	4	勉強や運動の途中でも、疲れたときは、休憩をとるようにしている。	
	5	毎日お風呂に入っている。	
	6	好き嫌いなく何でも食べる。	
食事	☆7	一日三食きちんととっている。	
	8	朝は食欲がある。	
	9	栄養バランスのよい食事に心がけている。	
	10	お菓子やスナック菓子は食べすぎしていない。	
	11	夜食はとらないようにしている。	
	☆12	食事の準備や片付けをよく手伝っている。	
	13	夕食は眠る時間の2時間前にはとり終わっている。	
テレビ・ゲーム	☆14	テレビ・パソコン・ゲーム・携帯電話の時間は、2時間以内と決めている。	
運動	☆15	1週間に3回以上スポーツや運動をしている。	
	16	毎日息が弾むくらいの運動を30分以上している。	
	17	休日は家族や友だちとよく運動(体を動かす遊び)をする。	
	18	家で毎日体を動かした手伝いをしている。	
	19	運動することは楽しい。	
	☆20	部活動や学校外のスポーツクラブなどでよく活動している。	
	21	運動をして(体を動かして)気持ちが良いと思うことがよくある。	
	22	家に帰ってからも、お使いや散歩など歩いたり自転車に乗って出かけることが多い。	
	23	朝気持ちよく起きられる。	
	☆24	誰かに起こしてもらわなくても一人で起きられる。	
朝の 方過	25	毎朝必ず排便をする。	
	26	学校へは徒歩または自転車で登校している。	
	☆27	家族・先生・友だちにあいさつする。	
	28	1日1回は、家族そろって食事をする。	
歯口	29	よく噛んで食べている。	
	☆30	歯磨きは1日3回欠かさずに行っている。	



※番号に☆印がついているものは、重点項目です。

○目指せ！親子で体力向上 ～一家庭一運動の推進、親子で楽しく運動をしてみませんか！？～

1 「一家庭一運動」…週に1回、親子で楽しく運動をしてみませんか？

- キャッチボール
- バドミントン
- ランニング又はウォーキング
- なわとび
- スイミング



ホームページに掲載してあります。ご覧ください。

2 「運動遊び」…親子で遊びながらチャレンジしてみよう。(こどもの発達プログラム集より)

視覚力を磨く遊び

◎ 基礎を築いて、段階的に体を動かすことを、繰り返し練習することが必要です。



学校保健委員会では今年度のテーマに『目指せ！親子で体力向上』を掲げて、「一家庭一運動」を推進しています。これまでの実践はどうでしょうか？現在の子どもの体力は保護者のみなさまが中学生の頃とくらべ劣っていることが報告されています。週に1度でいいので親子で運動やスポーツを楽しんでみてはどうでしょうか？

参考資料等・かごしま体力向上プログラム←体育館へ掲示
・「子どもの体力向上」ホームページ

○「体力アップ！チャレンジかごしま」を体育大会で実施！ ～縄跳びで仲間との交流と運動の楽しさを味わう～



↑ 予行練習の様子

↓ 体育館で練習の様子



保健体育の授業で取組んでいる「体力アップ！チャレンジかごしま」(集団連続長縄跳びと長縄8の字連続跳び)を体育大会の競技種目として全校で実施しました。どの学年も記録を大きく更新することができました。

最高記録

◇仲間とチャレンジ！(集団連続長縄跳び) 38回(3年白組)

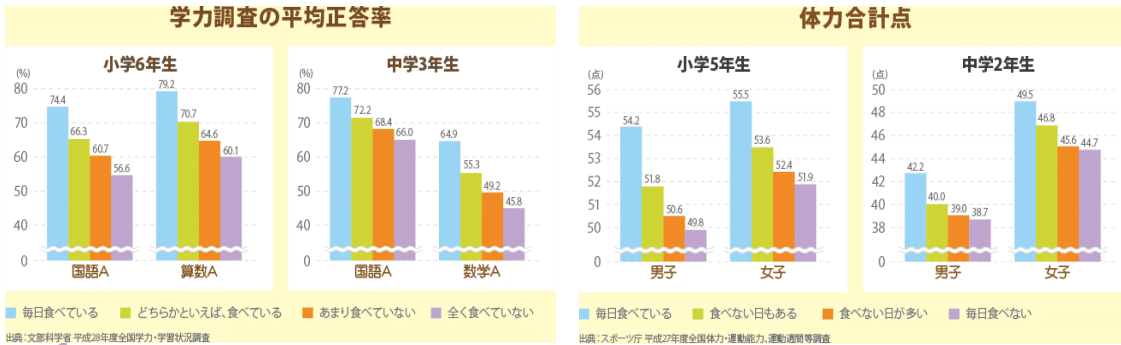
◇長縄エイトマン(長縄8の字連続跳び) 210回(3年白組)

《生徒の感想》～長縄跳びは学年練習の時は20回と180回くらいしか跳べなかったのに、本番では38回と210回跳ぶことができ両方とも1位でした。仲間と声をかけ合い一生懸命に練習した成果が出せてうれしかったです。～

○なぜ「早寝早起き朝ごはん」が必要なのでしょう？ ～規則正しい生活習慣を見直そう～

子どもたちの健やかな成長には、「早寝早起き朝ごはん」をはじめとした規則正しい生活習慣が大切です。近年、子供たちの生活習慣の乱れが学習意欲、体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。創刊号でも掲載しましたが改めて「早寝早起き朝ごはん」について考えてみましょう。

朝食の摂取と学力・体力の関係



朝食を毎日食べている子どもの方が、学力調査の平均正答率や体力合計点が高い傾向にあります。

★ 睡眠の効果

従来から「寝る子は育つ」と言われていますが、睡眠には心身の疲労を回復させる働きのほかに、脳や体を成長させる働きがあります。脳には海馬という知識の工場があり、睡眠中に活性化し、昼間経験したことを何度も再生して確かめ、知識として蓄積しています。この海馬の働きを助け、子どもの成長に欠かせない脳内物質であるメラトニン(暗くなると分泌され、体温を下げて眠りを誘う働き)と成長ホルモン(寝入ってすぐの深い睡眠時に分泌され、脳、骨、筋肉の成長を促す働き)は眠っている間に活発に分泌されます。眠る時間が遅くなると、これらの脳内物質の分泌に影響を与えてしまうので、午後9時ごろには就寝させるように心がけましょう。

★ 朝の光の効果

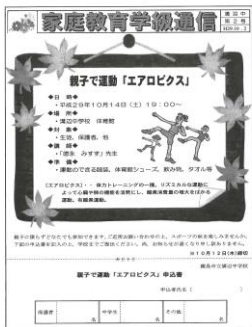
朝の光を浴びると、脳の覚醒を促す脳内ホルモンであるセロトニンが活発に分泌されます。その結果、頭がスッキリと目覚め、集中力があがります。また、自律神経が副交感神経から交感神経に切り替わり、活動に適した体になります。セロトニン分泌は、夜寝ているときにはなく、朝起きると始まります。セロトニンの分泌を増やすには、陽の光を浴びて体を動かすことや、しっかりと噛んで朝ごはんを食べること等が効果的です。一方、陽が沈むと睡眠を促すホルモンであるメラトニンが合成されます。このメラトニンは、セロトニンを材料にしているので、昼にセロトニン分泌を増やすような活動を行うことが大切になってきます。このように朝の光を浴びて、昼に活動を行うことにより、夜にはメラトニンがたっぷりと合成され、よく眠ることができるようになります。

■ 朝食の効果

脳のエネルギー源はブドウ糖です。ブドウ糖は体内に大量に蓄えておくことができず、すぐに不足してしまいます。また、私たちの体は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝にはエネルギーや必要な栄養素が少なくなっています。つまり、朝起きたときは脳も体もエネルギーが不足した状態なのです。そのため、朝食でブドウ糖をはじめとする様々な栄養素を補給し、午前中からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。しかし、ドリンクやゼリーなどで栄養を摂りさえすればいいというわけではありません。朝食でもう一つ大切なことは『よく噛んで食べること』です。『噛むこと』で脳が覚醒し活発になります。また、口に食べ物が入り、胃に送られてくると腸や大腸が動き始め、内臓も目覚めます。それが朝の排便習慣にもつながります。

※「早寝早起き朝ごはん協議会ホームページ」より

○親子で運動してみませんか(^^)！ ～家庭教育学級・学校保健委員会運動教室について(案内)～



← は親子で運動「エアロピクス」

今年度、溝辺中学校ではさまざまな機会をとらえて「親子で運動」する企画を計画しています。参加をお願いします。後日、案内プリントを配布します。

第2回学校保健委員会のお知らせ

「目指せ！親子で体力向上」(運動教室)について

本年度は、鹿屋体育大学の中垣内先生にお越し頂いて、体育の全校授業で親子で体力向上を目指した運動を実施したいと思います。

- 1 日時 11月29日(水) 14:15～15:05 (5校時)
- 2 場所 溝辺中学校体育館
- 3 出席者 全校生徒・保護者
- 4 講師 鹿屋体育大学スポーツ生命科学系 教授 中垣内真樹先生
- 5 連絡 運動のできる服装でおこしください。

※この日は、学級PTA・給食試食会も行われます。出欠を早めにお知らせください。

○創立70周年記念第70回体育大会のお礼 ～地域・保護者のみなさまのご協力・参加ありがとうございました！～



↑赤組の演舞
3年生親子種目→

↑競技種目最後の
選抜リレー

台風接近のため順延された体育大会でしたが、平日にもかかわらず多くの保護者や地域のみなさま、来賓の方々にご参加していただき無事に終わることができました。予定していました創立70周年記念種目の「50mダッシュ王」と「グラウンドゴルフ王」は実施することができませんでしたが、来年度以降も地域やOBが参加出来るプログラムを企画していきたいと思っています。大会当日は、大会への参加や生徒への温かいご声援ありがとうございました。

- ◇競技の部 優勝 白組
- ◇応援の部 優勝 赤組



←部活動紹介