



東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会まであと1年!

新型コロナウイルス感染症の影響で延期になった東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会の日程が約1年後に決まりました。延期になって残念ですが、楽しみが少し先にのびたと考えてみましょう。今月号はオリパラ特集です。夏休みを使って調べ学習をしてみませんか？

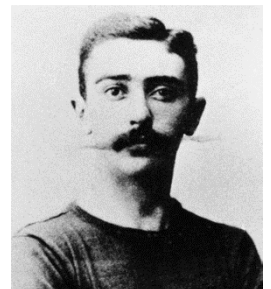


いきなりですが、ここでオリパラクイズ!

- Q1 近代オリンピックを始めたのはだれ？
- Q2 日本がはじめてオリンピックに参加したのは、何大会？
- Q3 オリンピックのシンボルマークは、青・黄・黒・緑とあと1色は何色？

⇒ 答えは、この学校体育通信のどこかにかくれているよ。さがしてみよう!

近代オリンピックはフランスのピエール・ド・クーベルタンによって始められました。クーベルタンは、イギリスでスポーツが青少年の教育に大きな役割をになっているのを見て、調和のとれた心と体の発達にスポーツが欠かせないと考えました。



そこで、昔のギリシャで行われていた「古代オリンピック」を参考にして、スポーツによる教育を通して、世界平和を実現しようと「近代オリンピック」を開き始めることにしました。

日本がはじめてオリンピックに参加したのは、1912（明治45）年第5回ストックホルム大会です。選手は、短きより走の三島弥彦とマラソンの金栗四三の2名でした。



みなさんもよく知っている五輪マークはオリンピックシンボルといい、クーベルタンが考えたものです。

オリンピックシンボルの五つの輪は、五つの大陸の団結や、世界中から選手が集うことを表現しています。また、この5色（青・黄・黒・緑・赤）とまわりの白を加えた6色で、世界の国旗のほとんどがかかることから、「世界は一つ」という意味がこめられています。



こんな取組をしています!

～萩市立大島小中学校のオリパラ教育の取組～

アスリートへのアンケート調査

アスリートの健康管理方法について、山口県出身のアスリートへ手紙を書いて、教えていただいたそうです。世界で活躍したり、自分が取り組んでいるスポーツで活躍したりしている選手と直接やりとりができる貴重な機会になりました。



【リオ大会柔道銀メダリスト原沢久喜選手への手紙】



調査結果を文化祭で発表しました

アスリートから聞き取った内容をポスターにまとめて、文化祭で展示しました。全校児童生徒だけでなく、保護者や地域の方々の健康管理に対する意識も高まりました。

児童生徒のみなさんの感想

- 「正しいフォームがけがの予防につながることを知り、自分に合ったフォームや動き方で、けがのない健康な体づくりをしていきたいと思いました。」
- 「アスリートの方々の基本的なルーティーンや、ストレッチ方法、交代浴などの健康法を知ることができたので、自分の生活で試してみたいです。」
- 「アスリートの人でも小まめにストレッチやクールダウンを行って自分の体を管理していることを知ったので、私も部活が始まる前にしっかりストレッチをして、家に帰ったらクールダウンをしていきたいと思います。」



夏休みも体力づくりをしよう!

カエルの足うち

- ①床に手を着き、床をけて足を振り上げる。
- ②足を振り上げたときに、両足の裏をうつ。(足で拍手)



親子(おやこ)ジャンプ



- ①親は足を開いてすわる。
- ②子どもは、自分が跳び越えられそうな場所をえらんで跳び越える。