

学校と家庭・地域をつなぐ学校だより

# はぐくみ



令和 8 年  
1月26日  
第 27号  
松葉小学校

## なわとび記録にチャレンジ！ ～なわとびフェスティバル～

今年度より豊橋市内の小学校で、体力低下への対策のひとつとして、運動する機会を継続的に設ける「なわとびフェスティバル」を実施しています。

なわとび運動は全身運動であり、有酸素運動として心肺機能と全身持久力を向上させます。また、体幹の強化、リズム感やバランス感覚の養成、俊敏性の向上、骨密度の強化といった効果もあり、体力だけでなく運動能力全般を高めることもわかっています。

子どもたちは、15分放課や昼放課になると、運動場に出て、さまざまな種目を自主的に練習しています。ジャンプ力が発揮できる「なわとび練習台」の前には順番待ちの列ができ、交代で使いながら二重跳びなどの技に磨きをかけている子もいます。

なわとびフェスティバルをきっかけにして、目標達成による成就感を味わい、自主的・自発的に運動に取り組もうとする子が増えていくことを期待しています。



## 寒さに負けず、元気いっぱい



運動場では、なわとびの練習だけではなく、多くの子どもたちが元気いっぱい遊んでいます。長なわとびや鉄棒、ブランコ、バスケットボールなど、友達と仲よく遊ぶ姿がいたるところで見られます。

