

令和2年7月4日(土)

保護者の皆様

狛江市立狛江第三中学校
校長 工藤 聡
保健体育科

平常の登校再開に伴って「体力向上を図るための取り組み」と家庭での支援のお願い

盛夏の候、保護者の皆様にはいかがお過ごしでしょうか。また、本校の教育活動にご理解、ご協力いただきありがとうございます。

さて、6月29日(月)平常登校を再開し、生徒たちも「新しい日常」のルールに気を付けながら学習に挑戦しています。また、部活動も再開でき、段階的に本来の活動に近づけていきたいと考えています。活動の再開後に気になることは、生徒たちの体力の状態です。コロナ禍の運動不足から子供たちの体力が著しく低下していることを感じます。

そこで、この一学期中には以下の取り組みを行い、「体力向上」を少しずつ図ってきたいと考えています。

特に、「体力」と「運動習慣」は密接に関係していますので、学校だけでなく、自宅でもできる運動を定期的に取り組むことが必要です。週に一度程度、動画配信を行いますので、是非、ご家族で視聴していただき、一緒に取り組んでいただければと思います。

1. 学校で行う体力向上のための取組

体育の授業で以下の運動を行います。

- ① 『縄跳び運動』
- ② 『三中版筋肉体操』※休業期間中に動画配信した体操です。

2. 動画配信により家庭でも行える体力向上の取組

《配信動画》学校や自宅で生徒達が主体的に行えるように以下の動画を配信します。

- ① 『三中版筋肉体操』※再配信
- ② 『ヨガ講座』※狛江市ヨガ協会講師の皆様にご協力いただき、自宅でもできる体力向上の運動をビデオでお届けします。講師は本校の運動部外部指導員でもあります。

《配信日時と回数》

週一回程度週末に行います。※6週間(予定)の取組となります。

《配信の方法》

6月から導入した『teams』及び、ホームページの保護者タブ『全学年共通』にURLを貼りますので視聴ください。

※第1回配信予定は7月5日(日)です。

[問い合わせ先] 副校長 伊地知俊二 03-3489-5416