



朝会の中での話を簡潔にまとめて紹介します。

2月3日 「今日は節分&なわとびの効果」

もう、2月になりました。早いですね。

今日2月3日は、節分の日です。節分は1年に何回ある?と昨年にクイズを出しました。2年生以上は覚えているかな?

クイズ 1.1回 2.2回 3.3回 4.4回 (4.4回に大半の子どもが手を挙げる。)

実は、4回あります。1回だけではなく、季節の節目、その「さかい」が節分と言われ、4回あります。2月3日の節分は、立春の前日、冬と春の境目になります。暦の上では、明日から春です。まだまだ寒いですが、理科室の外に咲いている梅も八分咲き、もうすぐ満開になります。

4回あるうちの立春は、1年の始まりであり、特にめでたい日とされ、節分として今も、豆まきなどの行事が行われています。豆まきは、徳島では「鬼は外、福は内」と言いながら豆をまきます。「鬼は外」厄をはらい、悪いことを追い出す。また、自分の中にある悪い心、怠ける心や意地悪な心を追い出します。そして、「福は内」幸せを招き、健康で1年間過ごせるように願う。自分の心の中が良い心でいっぱいになるように願いながら豆をまきます。お家で豆まきをする人はその時に願いながら、また豆まきをしない人は、心の豆まきをしてみてください。

さて、最近、体育の時間や休み時間に、みなさんがなわとびに取り組んでいる姿を見かけます。この前も、スポーツ委員会の人たちが、フレンズ集会でしてくれました。

なわとびは、体全身を使う運動で、体力をつけるのにぴったりの運動です。

なわとびを続けていると、長く体を動かし続ける力、持久力をアップさせたり、速く体を動かす力、瞬発力をアップさせたりできます。また、おなかや背中、足の力、筋力をアップさせたり、いろいろな跳び方に挑戦することで、うまく体を動かす力もアップさせたりできます。そして、力だけでなく、弱い気持ちに負けず、跳び続けようとする強い心も身につきます。

短縄だけでなく、長縄を使うと、みんなで一緒に楽しみながら、取り組むことができます。その中で「ながなわ8の字とび」といったとび方があります。3分間で、何回跳べたかを数えます。徳島市教育委員会が行っている「みんなでチャレンジ・とくしま」ではグループの部門や学級の部門でランキングにチャレンジができ、他校の友達と競争ができます。2月9日が締切なので、ぜひ、チャレンジしてみてください。チャレンジしている学年やグループの人は、担任の先生にお願いして、回数の報告も、ぜひしてもらってください。