

# みのやプロジェクト



館林市立第七小学校 体力向上通信 4月号 平成31年4月25日(木)

## 時をかけるみのやプロジェクト！！

いよいよ平成31年(令和元年)度がスタートしました。新しい時代が変わる今年度も、みのやっ子は休み時間などを利用し元気に校庭を走り回る姿がたくさん見られています。その姿から、今年も多く場面がたくさん子どもたちが活躍してくれることだろうと感じ、わくわくしています。

さて、昨年度は、運動会や持久走大会の校内行事のみならず、陸上・水泳記録会、市民総体、市の駅伝・なわとび大会など、校外の体育的行事でもたくさんの活躍がみられました。新体力テストでは、全校児童159名中106名(約66.7%)の児童が体力優良賞を受賞し、群馬県より体力優良証交付率優良校の称号をもらうなど学校全体で活躍しました。さらに、体力向上取組優良校の受賞もあり、体力向上に向けて様々なことに取り組むみのやっ子たちの姿が認められました。そこで、今年度も『みのやプロジェクト』では、運動が得意、不得意にかかわらず、全力で頑張るみのやっ子の活躍をお知らせするとともに、体力をさらに高めるため、ご家庭でもご協力頂けるような内容を載せていきたいと思ひます。楽しく読んで頂けたらと思ひます！！

## 今年も合言葉は、『あきらめない』！！

昨年度の卒業生より、卒業記念品として横断幕が贈呈されました。つまり心が折れそうになっても、苦手なことにも、挑戦し続ける、みのやっ子のあきらめない根性。本当に胸が熱くなります。七小歴代の卒業生が全力で築き上げてきたこの合言葉とともに、今年もみのやっ子がより一層活躍してくれることを期待しています！！



## 平成30年度 七小の栄光

- 群馬県小学生陸上大会・・・5年ソフトボール投げ 第5位 [REDACTED]
- 県水泳記録会・・・1名出場 ([REDACTED])
- 県陸上記録会・・・4名出場 ([REDACTED], [REDACTED], [REDACTED], [REDACTED])
- たてばやし駅伝・・・男子小学生の部 館林市第6位 ワイルドセブンA
- 小学生なわとび大会・・・低学年の部 優勝 三野谷最強  
中学年の部 優勝 ファイヤードセブン  
高学年の部 2位 THE 最強セブン杉山's  
3位 Fast Jumping 7
- 体力優良証交付率優良校 受賞(県内約50校のみ)
- 体力向上取組優良校 受賞(県内16校のみ)



# ○みのやっ子の体力向上に向けて

体力向上のためには、「よく食べ、よく動き、よく眠る」(調和の取れた食事、適切な運動、十分な休養・睡眠)という健康3原則をふまえた基本的な生活習慣を身につけることが重要になってきます。そのためには家庭における保護者の積極的な関わりが不可欠であることを、繰り返しお伝えしてきました。

そこで今回、『食事』について、詳しく取り上げたいと思います。

## <体力向上のための食生活 3つのポイント>

### ①「5要素」をしっかりとる!

まずは、栄養をバランスよく取ることが大切です。【主食(ご飯)】【主菜(おかず)】【副菜(野菜)】という基本の食事に【乳製品】【果物】をプラスすることで、スポーツ食になります。

### ②「朝食」をしっかりとる

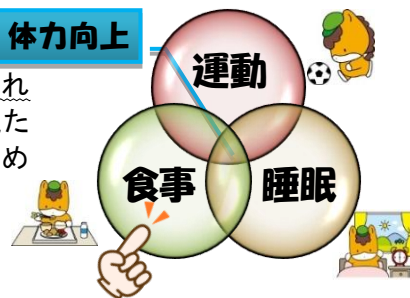
朝はあまり食べられない…という児童が多いようですが、朝食は、1日のエネルギーの源です。5要素をしっかりとおさえた朝食をとることで、体も頭も活発に動かすことができます。

### ③主食は「ご飯(米)」がおすすめ!

主食には、ご飯以外にもパンや麺類などがありますが、中でもご飯がおすすめです。腹持ちが良く、余分な脂肪分や糖分も少ないため、一番効率よくエネルギーを補給できます。

参考:河谷彰子(2014)『スポーツ選手の栄養満点ごはん』日東書院

体力向上



### <森家の朝食>

運動大好き森先生はこんな朝食を食べています!(納豆&たまごでもok)



【乳製品】  
ヨーグルト

【主食】  
ごはん

【主菜】

目玉焼き&ベーコン

【果物】  
オレンジ  
ジュース  
バナナでもok

【副菜】  
昨夜作った野菜入りみそ汁

毎日忙しく、なかなか準備が1でも、これなら10分で5要素そろった朝食が完成します!

## 今年度の予定について

学期	校内行事		校外行事	
	日付	予定	日付	予定
1	5月22日(水)	スポーツテスト①	5月12日(日)	館林邑楽陸上大会
	6月7日(金)	プール開き	6月上旬	(水泳・陸上強化練習開始)
			7月26日(金)	市水泳記録会
			8月10日(土)	県水泳記録会
2	9月22日(日)	三野谷地区大運動会	10月2日(水)	市陸上記録会
	10月10日(木)	スポーツテスト②	10月中旬	(駅伝強化練習開始)
			10月20日(日)	市民総合体育祭
	11月7日(木)	持久走大会	10月28日(月)	県陸上記録会
		12月8日(日)	たてばやし駅伝大会	
3			2月15日(土)	小学生なわとび大会



### <水泳・陸上強化練習について>

今年度も、6月上旬より水泳と陸上の強化練習を始めます。水泳は5年生以上、陸上は4年生上が対象となります。それぞれの大会に向けて、個人の体力向上に向けて、新しい挑戦として、ぜひ、強化練習に参加してみてください。あなたの挑戦を待っています!!

