～夢と希望をもち 未来にはばたく つばさっ子の育成～

つばさ

さいたま市立つばさ小学校
１１月号　　No. ７
令和８年１０月３０日

体力向上の「オノマトペ」

校　長　　千明　勉

雨で順延になりましたが、何とか第１８回目の運動会を開催することができました。開催に当たっては、保護者、地域の皆様に御理解と御協力を賜りましたことを深く御礼申し上げます。子どもたちには、今年の運動会をきっかけに、運動することの心地よさや素晴らしさを味わい、今後も運動する習慣を継続し、体力を高め、生涯にわたって健康で心豊かに過ごせるよう願うばかりです。

３２年ぶりの日本開催となった「アジア大会愛知・名古屋」が９月から開催され、アジア各国から集まった選手が熱戦を繰り広げられました。この大会では、「柔術」や「武術太極拳」、南アジア地域で親しまれてきたチーム競技「カバディ」など、これまで親しみのなかった競技が注目を浴びました。とりわけ、コンピュータゲームによる対戦「eスポーツ」の「ぷよぷよ」では、日本の小学５年生が金メダルを獲得し、一躍話題になりました。今大会で注目していたのは、パリオリンピックで金メダルを獲得した、やり投げの北口榛花選手です。残念ながら、北口選手は中国の１８歳の選手の記録に及ばず、惜しくも銀メダルを獲得して競技を終えました。競技後に、北口選手は、「もっと投げられる自信があっただけに、このような結果で終わって、すごく悔しいです」と振り返りました。この悔しさを糧にして、北口選手には益々活躍してほしいと期待しています。

ところで、「オノマトペ」を御存知ですか。「オノマトペ」とは、「ニャーニャー」「バタバタ」など人や動物の声や物音をまねて言葉に表した「擬音語、擬声語」と、「ワクワク」「ムズムズ」など人や物事の様子を言葉に表した「擬態語」のことです。「オノマトペ」の研究に取り組む、朝日大学保健医療学部教授の藤野良孝氏は、「アスリートたちがオノマトペを発すると、パワーやスピードがアップしたり、リズムやタイミングがとりやすくなる、集中力が増す、緊張がとれるといったさまざまな効果が得られることがわかっています」（「脳と体の動きが一変する秘密の『かけ声』」青春出版社、２０１３年）と述べているように、オノマトペは体力向上のヒントのひとつになるかもしれません。参考までに、北口選手はやりを投げる際に、「ウワァー」という掛け声を出しています。

藤野氏は子どもたちに逆上がりを教えたい場合に、「ギュッ、ピタッ、クルン」という掛け声を提案しています。「ギュッ」で肘を曲げて鉄棒を握り、「ピタッ」で鉄棒がへそにくっつくようにして、「クルン」で回転するというように、逆上がりのポイントを踏まえて、オノマトペに表現しています。藤野氏の提案する「オノマトペ」は、一定の効果を期待できそうですが、誰もがうまくいくとは限りません。大切なことは、子ども一人ひとりが自らの能力や状況に応じて、効果的な「オノマトペ」を発見し、何度も繰り返して挑戦することにあると考えます。子どもたちの体力低下が課題として指摘されている昨今ですので、従来からの方法に囚われることなく、様々な観点からアプローチを試みて、子どもたちの体力向上に取り組んでまいりましょう。

来月も本校の教育活動に御理解と御協力を賜りますようお願い申し上げます。