

## 「てくてく登校」「歩け歩け運動」でさわやかな1日のスタート

～とみぐすくじんぶな～ ・ とみぐすくガンジューを目指して

豊見城市教育委員会

豊見城市では、市内小中学校において「てくてく登校」を推進しています。

朝のすがすがしい空気をいっぱい浴びて友達と楽しく“てくてく”歩いて登校し、明るく元気な学校生活のスタートにつなげていきましょう！

また、市民の皆さんは！登下校する子ども達に声かけを行い見守るとともに、成人病予防のためにも「歩け歩け運動」をする習慣を身につけましょう！

### ★なぜ「てくてく登校」「歩け歩け運動」を推進するの？



#### (1) 体が目覚めます。

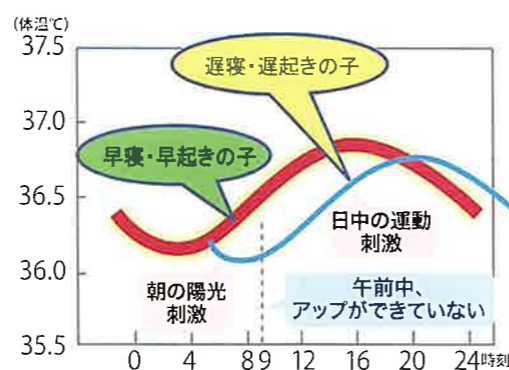
準備運動を英語で訳すると「ウォームアップ」、つまり体を温めることを意味します。

スポーツを行う際には、パフォーマンスがスムーズに発揮できるように熱をつくって体温を高める準備運動を行います。これは、学校生活においても同じことがいえます。

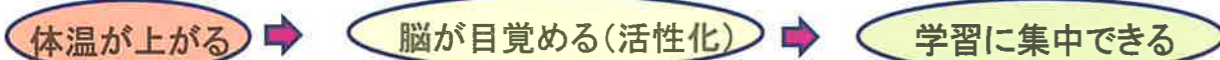
人は、体温が36.5度ぐらいになると元気に活動できます。ですから「てくてく登校」をすることによって、体温が上がり、脳の活性化を期待することができます。

朝からあくびをし、やる気が出ないということは、ウォーミングアップが出来ていないと言えます。

また、遅寝遅起きの子は、車で登校することが多いという傾向が見られるので、学習するために必要な体温に達していないと考えられます（図1参照→）



(図1) 遅寝遅起きの子どもの体温リズム  
〔出典：早稲田大学教授 前橋明(医学博士)の資料より〕



#### (2) 運動能力が高められます。

全国体力テストの結果、県内の児童生徒は、20mシャトルランや持久走において全国平均との差が大きいことが明らかになっており「持久力」が課題となっています。

このことを改善するためには、幼児期から日常生活の中で「歩く」「走る」という運動を繰り返し行い、運動刺激を子ども達に与えていくことが重要になります。

体力の維持向上のため、大人も子どもも「歩く」ということを実践していきましょう。



#### (3) 気持ち良い「あいさつ」が広がります。



近年、住民同士の関わりが薄れていることが社会的な課題となっています。学校においても、友達関係の問題から悩みを抱え、不登校気味になる児童生徒が増加傾向にあります。

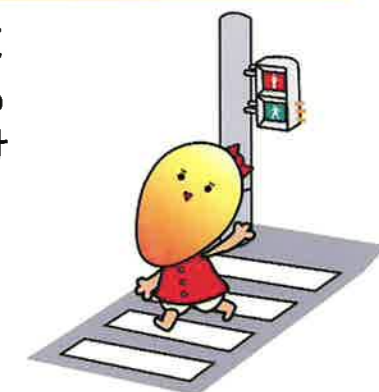
望ましい人間関係を築き、社会性を育む第一歩は「あいさつ」にあります。「てくてく登校」は、一日の始まりに友達や地域住民と顔をあわせ、あいさつを交わす場面を意図的につくる取組という一面をあわせもっています。

また、歩くことで季節の移り変わりを感じるなど、何気ない日常の中から「気づく力」を高め、五感を磨き、豊かな感性を育むことにつながります。

#### (4) 「危険予知能力」「危険回避能力」が高まります。

児童生徒の安全確保を考える時、大人の関わりや環境づくりは大切なことです。一方で、危険を予知・回避することのできる、すなわち「自分の身を自分で守ることのできる力」を日常生活の中で身につけていくことは、教育的観点からさらに大切なことと言えます。

「てくてく登校」は、このような力を日頃から高めることが期待できる取組です。



#### (5) 「地域の和」が形成されます。

この「てくてく登校」を実施するためには、地域住民の協力が必要です。

子ども達のより良い教育環境のために、心を一つにして行動する人々が増えてくることは、「地域の絆」を強くし、地域のコミュニティを再構築していくことにもつながります。

また、地域住民が子ども達の安全を確保しながら声かけを行うことは、教育的意義も大きいと言えます。



この様に「てくてく登校」「歩け歩け運動」には、多くの利点があります。より良い教育環境の確保、体力の充実化、また市民の皆さんの健康増進のためにも、一丸となって取り組んでいきましょう!!

### 可能な範囲で「てくてく登校」を進めていきましょう！

- ◎「てくてく登校」を行い、1日を元気にスタートしましょう！
- ◎各家庭においては、やむなく子ども達の送迎をしている実状もあるかと思いますが、学校周辺が送迎車両で混雑しているという課題もあります。安全が確保できる区間においては努めて子ども達を歩かせるようにしましょう！

お問い合わせ 豊見城市教育委員会 学校教育課 ☎850-0035