

健康教育

☆	健康教育の歩みについて.....	2
☆	自ら進める健康の歩み.....	7
☆	「日本一健康優良児」受賞を喜ぶ.....	10
	磯崎君 おめでとう.....	12
	信浩とスポーツ.....	13
	健康優良児日本一になって.....	13
☆	「健康優良児」の誕生.....	15
	由樹子さん おめでとう.....	16
	由樹子を育てて.....	17
	日本一になって.....	19

全日本健康優良児童（朝日新聞社で）

朝日新聞社提供



NO 71



健康教育の歩みについて

香川県大川郡津田町立津田小学校長

えびす
戎

つとむ
力

1. はじめに

教育活動において教育の対象である児童の心身が健康であることは言うまでもないが、健康は決して教育のための手段でもなければ、教育の効果をあげるための条件でもない。従って健康は教育の基盤そのものであると同時に教育の目的である。そのために私達は児童の心身の健康状態を知り、かつ学校環境衛生の実態を的確には握しながら学校経営を実践していかなければならないと自分にいい聞かせている。

2. 現代っ子の背景

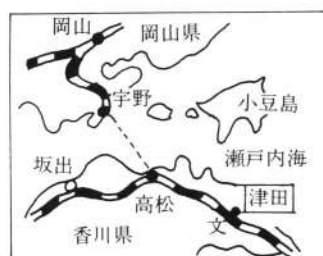
近年科学技術の進歩により産業の発達が著しく進み、そのために経済生活は豊かになったが、反面大気汚染工業公害、自然破壊は目に余るものがある。また、家庭もその影響を受け、世代の断絶、人間不信人間喪失の世相をまともに受けている。これらは児童の心身の健康生活において、少なからず阻害されているように思われる。

私達は少くとも今の児童達に先祖からいただいた環境を奇麗にする意識と実践力を持たすべきである。



3. 学校の実態

香川県大川郡津田町は大川郡のほぼ中央に位置し、地形は勾玉状で人口9823人で、97,200平方メートルの広大な国立公園「津田の松原」がある。



また、遠洋漁業の基地でもあり、父兄達は長い洋上生活に耐える逞ましい心身が最大の資本であり条件であることをよく理解している。従って町当局もこの点をふまえて、「健康で明るい町づくり」をスローガンに掲げて町行政を推進している。

本校もその町の基本線に添った健康教育を中心とした学校経営を実践している。

4. 家庭の姿

児童の家庭の姿を見ていると、家族の者が皆何かの仕事についており過保護に育てられている。しかも教育過熱の中で児童達は知的教育を強制されているため当然家庭で出来る教育を等閑視しているようにも思われるところがある。そして今や学校は家庭や地域社会のする教育の責任まで背負い込んで「よろず屋」になっている。

私達は児童の家庭を、やすらぎの場、だんらんの場合に早く返えしたい。

5. 児童の実態

(1)自然との触れ合いが少なくなっている。

調査年月日 昭和50年9月9日現在
調査対象 第6学年(男44名女39名)

	行かない	行 っ た	行 っ た		百分率
			男	女	
めだかすくいに行った者	44名	39名	28名	11名	44.2%
螢 狩りに 行 っ た 者	63	20	9	11	22.7
わらび取りに行った者	35	48	28	20	54.4
磯 遊 び に 行 っ た 者	32	51	26	25	57.8

勉強の強、交通事故、公害等を恐れて自然との接触が少なくなっている。

(2) 体位と体力のバランスがとれていない。

△印全国平均より悪い

項目	学 年	性 別	1 年		2 年		3 年		4 年		5 年		6 年	
			男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
身長	S51	本 校	115.7	114.5	122.2	119.7 [△]	129.0	125.7 [△]	132.4	132.0	136.3	138.2	142.4	144.3
	49	香川県	114.8	114.2	119.9	119.2	125.9	125.5	130.7	130.6	135.6	137.1	141.0	143.6
	49	全 国	115.2	114.5	120.5	119.8	126.4	125.8	131.3	131.1	136.4	137.4	141.7	143.9
	40	全 国	112.9	112.8	118.5	117.6	123.6	122.8	128.6	128.2	133.1	134.2	138.6	140.2
体重	S51	本 校	20.5	20.6	23.4	22.3	24.9	24.4	27.6 [△]	29.0	30.5 [△]	32.2	34.6	36.1
	49	香川県	20.4	20.0	22.5	22.0	25.3	25.1	28.0	27.8	31.2	31.8	34.6	36.6
	49	全 国	20.5	20.1	22.8	22.3	25.7	25.2	28.4	28.2	31.6	32.0	35.0	36.7
	40	全 国	19.4	18.9	21.3	21.0	23.8	23.4	25.2	25.9	29.1	29.2	31.6	33.2
胸囲	S51	本 校	58.3	57.4	59.0 [△]	58.2	62.8	59.1 [△]	64.4	61.6 [△]	66.1 [△]	67.9	70.0	70.8
	49	香川県	57.3	55.9	59.3	57.9	61.7	60.3	63.7	62.4	66.9	65.8	68.6	70.0
	49	全 国	57.3	55.9	59.4	54.9	61.8	60.3	64.0	62.7	66.4	65.9	68.9	69.7
	40	全 国	56.6	55.2	58.5	56.9	60.8	59.1	62.2	61.7	64.7	63.6	67.0	67.2
座高	S51	本 校	65.0	64.5	68.1	67.0	69.8	69.3 [△]	72.5	72.6	74.3	75.8	76.4	77.9
	49	香川県	64.5	64.2	66.9	66.4	69.6	69.4	71.6	71.6	73.8	74.6	76.0	77.9
	49	全 国	64.7	64.3	67.1	66.7	69.8	69.4	71.8	71.7	73.9	74.6	76.2	77.8
	40	全 国	64.2	63.6	66.6	66.1	69.0	68.6	71.1	71.0	73.1	73.7	75.4	76.8

運動能力テスト平均値 (男子)

△印全国平均より悪い

学 年	種 別	50 m 走 (秒)	走り幅とび (m)	ハンドボール投げ ソフト (m)	懸垂・斜め懸垂 (回)	ジグザグ・ドリブル (秒)	連続さか上がり (回)
5 年	S44 全 国	8.96	3.17	32.70	46.25	20.43	4.79
	46 全 国	8.98	3.14	32.64	39.73	19.58	4.78
	48 全 国	9.25	3.03	30.34	42.77	20.52	4.09
	49 香川県	9.03	3.11	31.07	36.74	19.74	4.25
	51 本 校	9.05 △	3.20	31.50	33.30 △	20.24 △	5.07

6 年	44 全 国	8.63	3.39	37.36	46.35	18.31	5.13
	46 全 国	8.67	3.36	36.73	41.76	18.18	4.92
	48 全 国	8.82	3.31	36.01	45.85	18.15	4.88
	49 香川県	8.67	3.34	35.48	41.55	17.64	4.85
	51 本 校	9.77	3.13△	35.01△	37.45△	21.69	5.03

(女 子)

△印全国平均より悪い

学年	年度	種 別 区 別	50 m 走 (秒)	走り幅とび (m)	ハンド ソフト ボール投げ (m)	懸垂・斜め懸垂 (回)	ジグザグドリブル (秒)	連続さか上がり (回)
5 年	S44	全 国	9.34	2.89	19.39	38.70	21.27	4.23
	46	全 国	9.24	2.89	19.79	32.44	20.61	4.56
	48	全 国	9.36	2.85	19.12	37.17	20.97	4.35
	49	香川県	9.36	2.81	18.75	31.42	20.95	4.01
	51	本 校	8.63 △	3.00	19.65	38.27	19.43△	4.87
6 年	44	全 国	9.05	3.05	22.57	37.85	19.10	4.63
	46	全 国	8.99	3.07	22.19	32.66	19.07	4.51
	48	全 国	9.13	3.00	21.70	38.54	19.44	4.48
	49	香川県	9.04	3.03	21.24	32.90	18.88	4.60
	51	本 校	9.17	3.37	20.80 △	32.83 △	19.99	4.47△

〈備考〉走力、投力、懸垂力が劣っている。

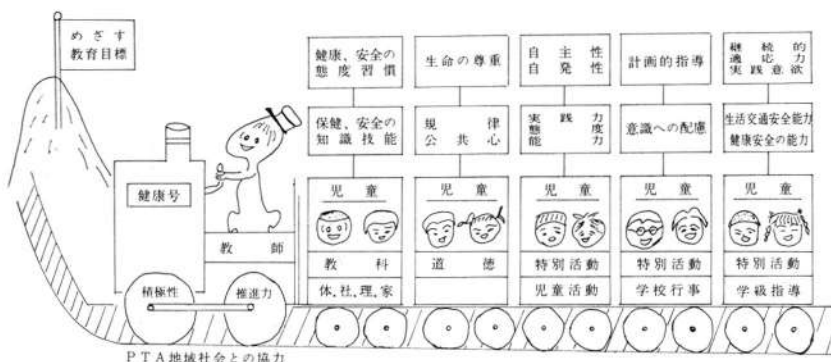
6. 健康列車教育の推進

このような児童の実態の中で、学校経営を実践するにあたって、ひとりひとりの児童の行動をよりよく変容させていきたい。従って健康教育も同様に児童自らが進んでよい習慣を身につけていく実践力を養うことだと考えている。

健康教育を一分野としてとらえるのではなく、学校生活全体の中から指導している。

ややともすれば教科指導中心になりがちになる学校

生活において、健康生活を営むための健康教育を何としても強力に推進させねばならない。そのために本校では健康教育を押し進めるために健康列車教育を取り入れて実践している。この健康列車教育は教育目標達成のために、健康号なる機関車が、本校における全教育活動を燃料に、24名の職員の創意と協力の巧みな運転によって健康号を力強く積極的に前進させる。このように編成され、連結された健康列車は、各家庭、P T A、地域社会等の整備された組織活動のレールの上を極めて円滑に安全でむだや無理がなく経済的にスタートして、めざす教育目標に向ってばく進させている。



(1) 教育目標

たくましい心と体と頭を鍛える。

ア、郷土の歴史を知らせる。

(新しい時代に生きる情熱のある人間づくり)

イ、如何なる風雪をも 耐え忍んだ老松の姿を知らせる。

(根性のある人間づくり。)

ウ、しっかりと大地をふまえた老松の姿を知らせる。

(知性のある人間づくり)

エ、自然との調和の美しさを知らせる。

(調和のとれた人間づくり。)



津田の松原
面積
約78,000㎡

(2) 本年度努力目標

ア、学習力の向上



楽しい授業

イ、積極的体力づくり



業間体育 (松原マラソン)

ウ、情操教育の充実



松原での憩

(教師と児童
との語り合
い)

エ、またれる特別活動の充実



クラブ活動の
姿 (焼物クラ
ブ)

7. 実践活動

(1) 心の健康対策

情緒障害児が3名いる。その治療対策として児童の悩みの実態を正しくは握して、その原因をつきとめて正しく診断し専門医の指導助言を得ながら治療にあたっている。そのために週一回児童と、月一回保護者との教育相談を実施して「なやみ」「つまづき」「ねがい」「意見」等について話し合いを行い併せて問題児を取りまく友人関係、等の調整を図り、常に家庭、学校が一体となって、問題児の指導にあたっている。



健康相談

何といても学校環境の整備を通して、ひとりひとりの児童に心のやすらぎを願うために、「憩の場」として庭園づくり「愛護の場」としての動物飼育場づくり「育てる場」として学級園づくり、さらに「遊ぶ

場」としての「津田の松原」の利用等を整備して、
うおいの場、やすらぎの場づくりに努力している。
あわせて道徳指導、特殊児童の指導を充実して、生
命の尊重、きまりある生活をする習慣を身につけて、
心のやすらぎ、祈りある生活、感謝の心というもの
の美しさを感じとらせる指導を遅々としたものでは
あるが実践している。

(2) う歯対策



歯みがき指導

う歯治療にあたっては、「見つける」「なおす」
「またむし歯」……のくり返しで、これが歯科衛生
の総てであるかのように考えていないだろうか、そ
こで本校では、「乳歯こそ大切」という信条にたっ
て家庭、学校ぐるみで推進し、次のことから、実
践させている。

- ア、歯質そのものをよくするために、カルシウムを
多く摂取させる。
- イ、歯みがきの徹底。
- ウ、早期発見、早期治療の徹底
- エ、健康相談による一斉指導、個別指導の徹底。
- オ、学校保健委員会をより充実して歯科保健衛生の
重要性の理解を地域社会、PTAの方々に徹底し
て「町ぐるみ」での体制で、「むし歯」を追放す
る。

(3) 近視対策

学年 性別	1年	2年	3年	4年	5年	6年	全 校
男	8名 18.6%	3 7.1	3 5.1	3 6.2	10 22.7	9 15.2	36名 12.2%
女	8名 22.2%	5 11.1	5 10.8	8 18.1	13 26.5	12 23.0	51名 18.7%
計	16名 20.2%	8 9.1	8 7.6	11 11.9	23 24.7	21 22.5	88名 15.3%

近視は直接生命に関係がないため、児童も保護者
も無関心になりがちである。その上近視は苦痛をと

もならないため予防に必要な良習慣が生活化されな
いところがある。だが私達は何としても児童自身が
「目を大切にしよう」とする心情を育てる保健指導
を考え、次の事柄を励行するようにしている。

- ア、食事は好き嫌いをなく食べて丈夫な体をつくる。
- イ、姿勢正しく生活し、睡眠はよくとり規則正しい
生活をする。
- ウ、戸外運動の奨励。
- エ、遠方凝視訓練の実施（給食後の歯みがき時）

(4) 肥満児対策

ローレル指数	性別	男	女	計
150以上～160		2	8	10
161 ～170			1	1
171 ～180			1	1
181 ～190		1		1
191 ～200		1	1	2
計		4	11	15



(肥満児の運動風景)

肥満児は食べるから肥え、肥えるから運動ができ
なくなる。運動しないからまた肥えるという悪循環
を断ち切ることが最も大切である。そこで本校では
次のことから実践している。

- ア、減食の奨励（継続的に指導する。）
- イ、運動の奨励（仕事をしっかりさせる。）
- ウ、肥満児というレッテルを貼らない。
- エ、ゆっくり食事をとらせる習慣をつける。

(5) 腎臓、心臓疾患、その他の疾病異常児対策

担任、養護教諭により常に健康観察、健康相談を
行い児童の健康管理にあたっている。また校医等、
専門医の指示に従って、病状観察による悪化につい
ては、すみやかに報告し、その指導により保健指導
にあたっている。

8. まとめ

児童自身が自らの健康を保持増進するために、意欲
的、継続的に健康安全の手だてを実践していくための
生活良習慣を身につけさせることが健康教育であると
考えている。そのためには厳しいようであるが、児童
自身が自らの健康を阻むものに対して、自ら反省し、
自ら克服して除去する過程が健康教育究極のねらいで
ある。

今の児童達は自らの健康安全について、真剣に考えているだろうか。はなはだ疑問に思う。余りにも保護され過ぎて受身になりすぎている。元来病気が治るのも、自らの生きる力によるものである。従って今の児童のおかれている過保護から脱却して、真の児童の健

康安全を身につけさせるために「いつ」「どこで」「何を」「どのように」にしてやればよいのか、この組織づくりをもう一度考え直して、真の健康教育を確立しなければ本物ではない。



自ら進める健康の歩み

愛知県東加茂郡下山村立花山小学校

校長 齊藤 勇

1. はじめに

子どもと共に生活し、その生活のなかで、その場から、その時から、そして誰れでもがやれることを、子どもと共に確めつつ1人のおちこばれもなく、みんなで協力しあって健康の歩みを進めてきた。

健康教育という意識よりも、学校教育の基本的なものを追求し、そのことが本校教育の前進のために必要なことだと進めてきたことが本校の姿であり実情であった。

そして、子どもたちの日常の活動の場のあまりにも少ない教育のなかで、子どもの活動場を多くとり入れて、そのなかで、体・心・頭の健康を考え実践した。そして実践の場を学校を中心に家庭・地域と一体の活動ができるように組織立て、そのなかで課題の解決を志向し精進してきた。

2. 地域社会の概況

東海道本線岡崎駅より東北へ26km、名鉄東岡崎駅より22kmで本村の中心に至る。本村は愛知県の三河高原南端に位置し、全村ほとんど山にかこまれ、農林業が生産の主体となって生活が支えられてきた。

しかし時代の変遷にともない、この山村にも工業化の波がおしよせ、自動車関連の下請工場、農機具、家庭電化器具などの工場が進出し、操業が始められた。

地域の住民は、農閑期の出稼ぎにより現金収入を得る道を選んだ。加えて農業規模の縮小により、農耕労力を工場労働に向け現在では家庭経済の主要なる収入源となっている。



昭和47年に本村は、過疎化対策を発表すると共に、百年の大計に基づいて、総合開発計画を樹立し、村民の生産基盤の拡充と村民福祉の増進を図っている。最近は岡崎・豊田市の住宅団地地域とし、また、レジャー観光地として村をあげてひたむきな努力が続けられている。

3. 本校の概要

児童数58名、学級数5学級（5、6年複式）教職員9名という小規模校であり、地域的にはへき地1級地という辺境の地である。

「生活のなかから」これは現在まで本校が教育推進に努力してきた基本的な態度であった。児童たちの生活に密着した活動のなかから新しい教育の創造を求め健康的な調和のとれた人間の育成にあたってきた。そして急変する時代の変遷にも自ら対処し、自ら環境を



(校舎環境の一部)

整え、明日を追求する児童の活動を展開してきた。

そのなかで、本校が特に山間へき地の特有の低体位を高める取組みは、長い本校教育の課題であった。体育器具の増設、業間体育の組織的、計画的な実施、家庭における食事情の改善、自己の限界にいどむ気力の育成など全面的な取り組みを考えなければ、この問題は解決にならないと、昭和49年度に健康教育の全体計画にとり組み、その態勢がその緒についたばかりだといえよう。

現在までの、教育関係行事、表彰の主のものは次のとおりである。

●昭和46年度

- ・交通安全指導優良につき、県警本部長、県交通安全協会長表彰
- ・F B C 秋花壇優秀につき、愛知県大賞、文部大臣奨励賞受賞
- ・優良子ども銀行として、大蔵大臣、日銀総裁より表彰

●昭和47年度

- ・優良交通安全P T Aとして、県警本部長より感謝状授与
- ・F B C 花壇優秀につき、愛知県知事賞受賞

●昭和48年度

- ・開校百年祭記念式典挙行
- ・F B C 花壇、春秋連続特選

●昭和49年度

- ・学校保健活動優良につき、郡一位表彰
- ・鈴木真由美、健康優良児童として、郡特選

●昭和50年度

- ・学校保健活動優良校、準県一位表彰
- ・学校図書館優秀、奨励賞受賞

●昭和51年度

- ・学校保健活動優良校 県一位
- ・健康優良学校(小規模校) 日本一位

4. 健康教育の基盤

(1) 指導の基盤

自らの生活をとのえる最も基本的なことは「やらせられる」意識から「やる」意識への転換をはかることである。それには児童の持つ意識のすべてを「自分の問題」として考える生活姿勢に直すことである。この営みを児童の生活のなかでそだてあげようとした。

このことから、

○丈夫な子

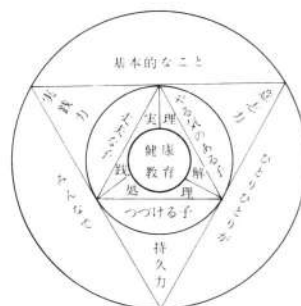
心身共に困難に堪え抜く、丈夫な子。

○やる気のある子

意欲的に、自分のめあてにとりくむ子。

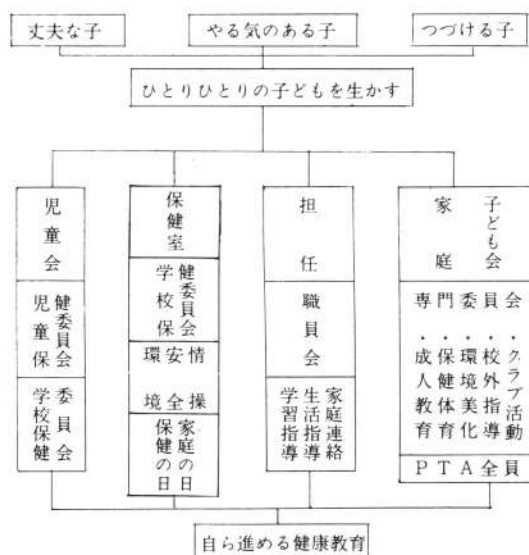
○つづける子

強い意志と意欲をもって、最後までやりとげる子を「3つのめあて」として児童に示している。



(2) 指導の体系

「ひとりひとりの子どもを生かす」このことは、小規模校において徹底した実践指導のできる特色の1つである。そして児童の内面的な活動にもあらゆる生活の場を統一する指導の体系をもって、健康教育を推進することの重要性を知った。



児童のそれぞれの活動が、すべて3つのめあてに結集し、「できることは、その場から」「はじめたら最

後まで」「その時、その場に悔を残さない。」を児童の指導の姿勢とし、体系のなかで推進してきた。

5. 本校健康教育の特色

—小規模校の特色を生かしたとりくみ—

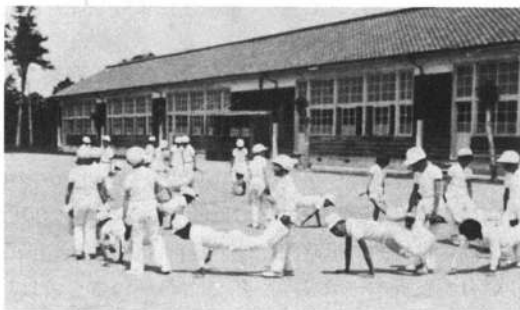
(1) ひとりひとりの子どもの体力づくり

ア、基本的な体力づくりの徹底

イ、全校体育の推進

(ア) 業間体育 (イ) 鍛練コースの設定

(ウ) 日本一周板の設置



(業間体育)

ウ、運動能力基準の設定(花山方式)

エ、魅力ある保健体育行事の実施

オ、家庭体育の推進



運動能力テスト
(なわとび)

(2) みんなで行なう安全

ア、学校環境の安全

(ア) 安全点検

(イ) 安全標識

イ、健康観察板

ウ、保健体力コーナーの設置と活用

エ、交通安全の徹底

(ア) 交通安全塔の設置 (イ) 地域父兄の協力

(ウ) 緊急連絡箇所の設定

(3) ひとりひとりを生かす学習指導

ア、問題づくり学習の推進

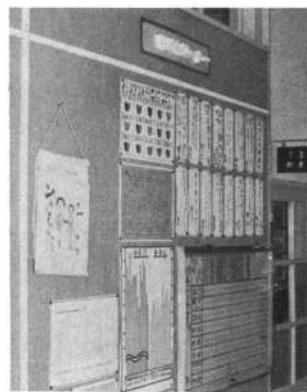
(ア) 自らの問題を探究する学習指導の構造化

(イ) 学習方法
の指導

イ、教具の効果
的な利用

(ア) 視聴覚教
具の活用

(イ) 資料の整
理、保管資
料作り



(保健コーナー)

(4) 個々のふれあいを求める情操指導

ア、全校的な活動の場の設定

イ、美しい環境作り

ウ、師弟同行の推進

エ、あいさつ運動の推進

(5) きまりを守る生活

ア、全校活動の場の重視

イ、個人の自覚

ウ、学級活動の重視



(愛校日活動)

6. おわりに

本校の歩いてきた道は、子どもたちの健康に必要な生活の場をととのえた段階にすぎないと思っている。健康教育の道は、これから始まるのだという感が深い。そして幾多の問題点をかかえていることを反省している。そして時間的にも、空間的にも、深まりと広がりを心がけ、更に新しいスタートとして、みのりある活動を進めていきたいと念願している。

以 上



「日本一健康優良児」受賞を喜ぶ

山梨県甲府市立春日小学校

校長 窪田 徳造

1. 始めに

「日本一」と言う電話連絡が、朝日新聞社の甲府支局からあり、職員室にいた先生方と思わず「万才」を叫んでしまった。

全国十傑に選ばれたのでも、山梨県では稀なことであるのに「日本一健康優良児」の折紙をつけられたのだから、その感激は涙がこぼれるほどだった。

この子は、学校・家庭・地域の中で、目立つことなく育てられてきた。毎日通学している春日小学校は、山梨県の県庁所在地の甲府市の中心地に建てられている学校で、甲府市内では学校規模は大きくなく、各学年3学級で編成され、児童数575名の理想的な学校規模である。この学校で育てられたのだから保健衛生的に環境は良いと思われるだろうが、木造校舎の古びた建物が、高層ビルの間に囲まれるようにして建てられているような学校であり、特別なものは持っていないにも関わらず「日本一健康優良児」が育てられたのだから、職員・児童ともに大きな感激であり、父母を始め、学校地域の人々の自慢な話題となり、地域全体の人々が喜んでいる。

県の健康優良児代表の審査の折、審査に当たった先生方の声を聞くと、体位・体力が優れ均整のとれた発育状態である上に、知識も豊富で、人に接する態度が控え目であるが、きびきびし、子どもらしい中にもおとな顔負けの落ち着きがあったと言われ、「県代表として恥かしくない良い子」だと全審査の先生方が賞賛されていた。審査の先生方の言葉を実証するように「全国代表」に選ばれた。

2. 健康教育

本校の児童は、体位は向上しているが体力は甲府市内の学校と比較して良好であるとは言えない。なんと

かして体力の向上を考え学校・PTA・地域ともどもにその面に力を注ごうと話し合い、検討し実施していくことにした。その2・3について概略を紹介すると。

(1) 学校では

(イ) 業間体育時間の設定

毎日2校時終了後の休み時間20分をとり、この時間は全校児童が校庭に出て運動場のトラックを駆足する。継続的に単時間ではあるが、体力の向上・忍耐力の養成の一環を考え実施している。

(ロ) 歯磨き指導（給食後）

健康な体であるのには、栄養はもちろん必要であるが、食べた物をじゅうぶんにそしゃくしないと栄養分として吸収されるものが少ない。そしゃくをしっかりさせるにはよい歯でなければできない。そこで本校では、給食を食べ終わった時に歯間や口腔内から食べかすを取り除き、よい歯をということから給食後の歯磨きを励行している。全児童が学級毎に揃って歯ブラシを使っている姿は、ほほえましいものである。

(2) PTA・地区社会では

(イ) スポーツ少年団の活動

PTA・地域社会の体育関係者が連携し地区体育の振興に努力されている。中でもスポーツ少年団の組織は充実しており、その活動は活発である。学校でもできるだけ子ども全員にこの少年団に加入するようにしている。組織されている本校のスポーツ少年団は、剣道・水泳・サッカー・バレーボール・野球の五団体で、学校の校庭や屋内体育館を五団体が日割を決め協定して使用している。中でも、全県的に剣道・サッカー・野球は、優勝・準優勝などの荣誉ある成績を続けている。その力量が高く評価されている。磯崎君も野球スポーツ少年団の投手で、チ

ームの主役で先頭に立って活躍している。健康優良児になったのも、スポーツ少年団での鍛錬も影響しているのではないかとも思う。

(ロ) その他の活動

P T A・地域団体の体育振興の行事として、P T A親子運動会、地域団体は春日地区体育協会が主体となって、地区運動会に重点をおいて体育振興に努力している。

これらのP T A・地区体協の体力増進に尽力していることも、子ども達へのよい成果を見ることができるとし、刺激にもなっているのではないかと思う。

3. 磯崎君と、その関係者

(1) 健康優良児 磯崎信浩君

「日本一健康優良児」磯崎君については担任・家庭からも記載されているだろうが私として眺めた子どもの印象は、健康優良児だけの体位・体力・豊富な知識を持っているだけでなく「心の健康」人格的にも立派な性格の持ち主であることで、学校での生活は他児童の模範である。職員に接する態度は温和であり、友達や下級生に対して言語動作は常に控え目でありながら、明朗潤達に事を処理している姿である。それだけに同級生からは信頼され、下級生からは「おにいさん」と慕われている。

また、事を処理するのに努力と根気を忘れず、児童会長を二期つとめているが、児童会の指導者として先頭に立って、行事を実施するのにも徹底的な話し合いをしてから、役員の納得した所で実施し、学校全体の友達のためになるよう努力している。

スポーツ面でも、野球部のピッチャーでその成績がよく、甲府市の野球スポーツ少年団でも、投手力の抜群なことでは賞賛されている。また小学校陸上競技の記録会では、ボール投げで甲府市の新記録を樹立している。そればかりでなく、総べての運動で良い成績を取めスポーツマンとしては万能な力を持っている。そのような磯崎君が、「校長先生ありがとうございました。日本一に選ばれても、今までと変りない勉強や運動を続け、「日本一」の名に恥じない子になります。」と挨拶し、今も変らず、自分のペースで生活している。

(2) 県知事・甲府市長を訪ねて

日本一健康優良児童になった磯崎君に、県知事・甲府市長が会ってくださると言われたので、県知事

室・甲府市長室を訪ねる。

知事に会うと、山梨県の行政指導の一環に「健康山梨」を提唱しているのにふさわしい「日本一健康優良児」が予想より早く山梨に誕生したことはほんとうに嬉しいことだと、今後の県のスポーツ施設について説明され、スポーツ振興は君たちの手によってますます盛りあげるようにがんばって欲しいと終始にこやかに話されていた。

磯崎君始め、付添って行った私、父親ともに、お会いでき、喜んでいただいて、ほんとうによかったと思った。

その足で、甲府市長を訪ねた。市長室に訪問客がいたようだったがすぐに面会して戴いた。市長も磯崎君の立派な体格を眺めて「日本一だけに、よい体格だね」と言われ、東京で行なわれた健康優良児の審査の状況を細かに聞かれた。聞いておられた市長も満足な様子で磯崎君に「これからの体育振興には、君らのように若い人達に期待がかけられているのでしっかり」と握手された。知事も市長も記念写真の撮影に心よく応じていただき、知事・市長を訪ねてほんとうによかったと思った。

(3) 両親のよろこび

父親の文にも書かれているが、目立たない存在の子どもが、一躍して「日本一」になった事の喜びと、これまでに養育した努力と愛情がよくわかる。

毎日のキャッチボールの相手、簡単に文に書けるが実際にはどんなに苦勞したことだろう。校庭で夕方球の見えなくなるまで投げ合っている姿をよくみかけたが、実に立派な親だと感心した。父親がよく「今ではとても球が早くて相手をするのにえらいですよ」と言っていたが、その手の痛さに受ける子どもの成長に楽しみを味わっているのではなかったろうか。父親だけではない、目に見えない心の励ましになった母親がいる。スタミナ不足になってはと、成長に合う栄養を取らせ、病気にならないように心がけた努力を忘れてはならない。

家族全体が、なごやかに生活し、子どもの成長をひたすらに願っていた賜物で、思わぬ「日本一」は両親にとって最高の感激であったと思う。

4. 終りに

「日本一」の表彰を受けた磯崎君を賛え、学校・家庭ともに健康で学校生活を送ることを期待し、保健教育の充実を図るよう努力して行きます。

磯崎君 おめでとう



担任 武井 澄子

東京の大学へ行っている教え子から「朝日新聞を見ました。健康優良児日本一おめでとう。やはりぼく達の母校春日小学校です。」という便りを頂き、磯崎君の健康優良児日本一が先輩の人達にまで自信と勇気や希望を与えているのかと思うと、嬉しさと磯崎君への感謝の気持ちで一杯です。

5年生から担任している私ですが、5年生の頃は背は大きかったですがそれ程目立った存在ではなく、運動能力においてもまあまあでした。しかし、性格はよく、真面目で指導力もあり級友からの信望は大へんなものでした。5年生の10月、児童会後期の役員選挙に立候補し、書記として活躍する頃からめきめき実力を発揮するようになりました。3月の役員選挙には、抜群の票を獲得、会長に選出されました。あれ程の多い票を獲得したのもめずらしいことだったと思い、そこに磯崎君の人格のよさが表われていると思います。

6年生になってからは、すばらしいリーダーとして全校児童のことを真剣に考え活躍しました。児童会で決めた体力づくりのための3分間かけ足も率先して行ないました。その走り方もタイムをよくしよう、人より速く走ろうと意欲的でした。また、クラスのリーダーとしてもすばらしく、私が注意する前にみんなをき

ちんとさせたり、掃除もみんなをまとめきれいにさせたり、ほんとうに細かな所に気がつくすばらしい子どもです。

校内健康優良児を選出する時はやや細さを感じさせ、市で一位になるなんて考えてもいませんでした。市の大会でも全員一致で市の代表に決まったのではありませんでした。でもその頃から県大会を目指しなんとか体力をつけようという自覚が芽ばえてき始めました。考えたらず実行する子どもです。暇さえあると鉄棒にぶらさがり、かけ足をし、食事にも気をつけるようになりました。

県大会へ出場した頃には一まわり大きくなり、成績も抜群だったとのことでした。全市の6年生の陸上記録会でもボール投げに出場 68.83mの新記録を樹立しました。でもこの記録は本人は不満のようでした。

そして全国大会へ出場日本一の名譽を獲得したのです。ほんとうにすばらしいことと思います。これまで育ててきた父母の努力、また、本人の心がけなどの結晶だと思います。それに、スポーツ少年団の指導者の方々、諸先生方のご指導も忘れてはならないと思います。級友のはげましもありました。東京大会へ出発の2日前ささやかに開かれた激励会。日本一になり帰ってきた時の級友の喜び。こんな良い友達もあったことも忘れないでほしいと思います。

また、磯崎君の入賞は私達教師にとっても自信と勇気を与えてくれました。この甲府の中心地で遊び場もなく、体力的にも劣っていると思われ10年前から始めた体力づくりの研究が実を結んだように思われます。この春日小学校は昭和28年と昭和40年に健康優良校の表彰を受け、また、昭和44年には文部省より体育優秀校の表彰を受けている伝統ある学校です。こういう校風の中から健康優良児日本一が生まれたことは、今まで取り組んできた体力づくりの研究が無意味でなかったという自信と満足感を与えてくれたのです。心から磯崎君に感謝しています。

これからの磯崎君は、健康優良児日本一という重荷を背負っているのです。しかし、あなたは重荷に感じずそれを土台として大きく羽ばたいていける人です。これまで育てて下さった父母への恩、諸先生方やあなたを取りまく友だちへの感謝の気持を忘れず、心身ともに健康な立派な大人へと成長されることをお願いします。



信浩とスポーツ

父 磯崎 亘 男

「おとうさん、野球教えてよ」と信浩が私に言ったのが3年生になった時でした。それまで私はテレビの野球もあまり見ない父親でした。「そうかお前が野球をやりたいのか、ようしそれなら、これから教えてやろう。」そう言ってそれから毎日夕方2人でキャッチボールを1時間ほどやり始めたのです。それが体力づくりの第一歩でした。

そして、4年生になるとスポーツ少年団野球部に入団し本格的に練習をするようになりました。土曜日の午後、日曜日の午後に良き指導者のもとで規則正しい基礎体力づくりから始まって、公式試合まで1年間通して練習の日々が今日まで続いています。スポーツ少年団の練習の休みの日も、親子の練習は雨の日以外ほとんど毎日少しずつでも続けてきました。

そして、そんなある日学校から帰ってきた信浩が、「おとうさん。ぼく、健康優良児に推薦されたよ。」「え、健康優良児？」私も妻もびっくりしました。私たちの心配をよそに甲府市の大会、山梨県の大会と代表に選ばれていき、とうとう全国大会へまで出場することになってしまいました。

東京行きの日、担任の先生方に「磯崎さん東京見物のつもりで行ってらっしゃい」と気軽に言われ、信浩と二人で東京へ。日本一の発表を朝日新聞社で聞いた時、驚きと嬉しさに胸がいっぱいになると共に自然に

涙がこみ上げてきました。それまでは野球の公式戦のように一つ一つの試合に挑戦しているような気持ちでいた私も、表彰式が進むにつれて、これはとっても私が想像していた以上にすばらしい事であると同時に、今後責任ある立場に立たされたことを痛感しました。

そして、信浩が今日こうした成長をとげられたのも、家庭だけでなく、学校においては児童会長として大勢の仲間と協力して行事を進めていくことを諸先生から教えられ、スポーツ少年団では、野球のことだけでなく体力づくり、チームプレー、そして礼儀作法と規則正しい生活の方法を教えられ、また、それを取りまく学校の友だちの良き協力とすばらしい環境があったればこそだと、親として心より皆様方に感謝しております。

今後もこの受賞に慢心させる事なく、心身共健康な人間として、社会に送り出してやろうと思いますので諸先生方の一層のご指導を下さいますようお願いいたします。

健康優良児 日本一になって

磯崎 信 浩

11月3日、ぼくは朝日新聞本社で健康優良児日本一の表彰を受けました。表彰を受けた後、答辞を読みながらいろいろなことが思い出されました。

5月、先生から、ぼくが学校代表の優良児として市の審査会へ出場することになったことを教えてもらいました。なぜぼくかと思いましたが、保健の先生からもけん垂とボール投げ、走り幅とび、50メートル走などよく練習するように言われ、やる気になりました。それからは、父と二人で学校へ行っては練習を続けました。家が学校に近かったせいもありました。

そして審査会、運動能力テストでは自分でも満足いく記録を出すことができました。でもみんな同じよう

な記録で、とうてい一位になるなんて思いませんでした。ところが発表の時、「一位18番春日小学校磯崎君」と言われ自分でも信じられぬ気持ちでした。

それから9月は県の審査でした。みんなそれぞれ郡市の代表だけあっていい体格をしていて、とてもひけ目を感じ「やはり県大会となるとすごいなあ」というのが実感でした。



県の審査は、運動能力だけでなく面接も知能テストもあって、とてもむづかしかったです。スポーツの面ではいい成績をあげることができましたが、面接や知能テストの方はとても不安でした。でも一位に選ばれました。とても嬉しくて「県で一位になったんだから勉強も運動もしっかりしなければ」と決心しましたが、それはその時だけの覚悟でした。

学校では10月に行なわれる全市の6年生による陸上記録会の練習に熱中していたある日。ぼくはお昼休み友だちとボール投げを練習しようと思い校庭に出ました。先生に呼ばれたので先生の所に行くと「朝日新聞の人が来て特選優良児に選ばれ、中央審査に出場することが決まったそうです」と教えて下さいました。その時の嬉しさは今でも忘れることができません。クラスの友だちも先生もみんな喜んでくれました。でもその反面「全国となるとすごいだろうな、ぼくなんかだいたいしょうぶかな」という不安が日ごとに強まっていきました。でもクラスの友だちや先生方のはげましもあり、なんとかがんばろうという気持ちもできました。

いよいよ10月30日東京への出発の日です。土曜日だったので半日授業をいつもどおり受け家に帰ると、祖母、おじ、おばたちがおおぜいきていました。先生もきてくれました。みんな「落ち着いて東京見物のつもりで行っておいで」とはげましてくれました。みんなに見送られ父と二人で東京へ向いました。

その夜から全国から集まった人たちと規律正しい生活が始まりました。

審査では、スポーツテスト、知能テスト、臨床テスト、面接、体操テストなど行なわれました。テストが終わり審査結果を待ちました。そして日本一の発表、ぼくの名前を呼ばれた時は、嬉しさよりまさかという信じられない気持ちの方が先でした。いろいろな行事が終わり、だんだん気持ちが落ち着いてくると、日本一の嬉しさといっしょに責任の重大さが胸に重く広がってきます。

ぼくがこの名誉ある賞をいただいたのも、ぼく一人の力ではなく、父や母が小さいころから悪いことは悪い、良いことは良いとしっかり教えてくれたり、先生方が勉強やスポーツを自分が納得いくまで教えてくれたりしたからだ。また、友だちのはげましもぼくに勇気を与えてくれたからこそできたんだと感謝の気持ちでいっぱいです。

ぼくは、これからの毎日を日本一という名誉ある賞に恥じないよう何事にも真剣にがんばることが、ぼくをここまで育ててくださった人たちへの恩返しだと思います。ほんとうにいっしょうけんめい努力していきたいと思います。

中央審査会におけるテスト風景

〈朝日新聞社提供〉

懸垂



面接





「健康優良児」の誕生

静岡県清水市立岡小学校

校長 小池 博 夫

1. 日本一の報告を聞いて

11月1日の夜、担任の戸田生先からの電話で、榑原由樹子さんが健康優良児日本一になったことを聞いて正直なところ喜ぶと同時にびっくりしました。今まで日本一を出した学校の多くの先生方が言っておられるのと全く同じように、推せんした時点では、失礼かも知れませんが、日本一になろうなどとは想像もしておりませんでした。

県の一次審査を通り、次いで二次審査を通して県一になった時も「本当か」と耳をうたがう気持ちでした。というのも一つは榑原さんの体はずば抜けて大きいというのではなく、私たちが従来抱いていた「県一」とか「日本一」から受けるイメージ（それはまちがっていたかも知れませんが）と違っていただけでした。

あとで東京での審査のようすを聞き、特選の人達の中では大きい方ではなかったが、あらゆる面で均斉がとれて発達しているということを高く評価されたということを知り、
「なるほど」と思うと同時に、これこそ私達の期待する「日本一」だと一層喜びを深くしたのでした。

県の一次審査を通った頃榑原さんは陸上競技の選手として練習にはげんでいましたが、その指導をしておられた鈴木先生の話では、投力が少し弱いことともう少し体がしまっていたらよいがということでした。それで私からも特に鈴木先生に投の指導をお願いし、私も及ばずながら体をひきしめたいということで徒手体操を少しばかり指導したのでした。

こんな事もあって、「日本一」を喜ぶと同時に均斉のとれた体づくりということで、あとに続く岡小学校児童2400名の体育指導に一層の意欲をかきたてられたのです。発表のあった次の朝礼の時、全校児童に榑原さんの栄誉を伝えと同時に榑原さんに続けと激励をしたのはこんな気持ちもあってのことでした。子ども達

に本校に学ぶ誇りと自信をもたせ、大きなはげましを与えてくれたことを何よりも有難く思っております。

ところで私には「日本一」の報告を聞いた時もう一つの喜びがありました。それは、私達の学校は大正15年10月1日に開校され、51年10月1日をもって満50年を迎え、9月から10月にかけて子ども達は大変な意気込みでいろいろな記念行事を行ない、それが漸く終りを迎えた時だったからです。正に岡小学校50年の歴史にこの上もなく輝かしい1ページを加えて、記念行事に締めくくりをつけてくれたのです。本当に素晴らしいフィナーレでした。

2. 岡小学校の環境

本校は開校50年ということで歴史は比較的浅い学校ですが、清水市の周辺地区にある関係でいわゆる都市のドーナツ化現象で、ここ6・7年の間に学区の西半分の耕地であった所が急激に住宅地となり、児童2410名（51年5月1日）職員78名を数える県下きっての大規模校に成長しました。子ども達は地域性によってか、明かるく伸び伸びとしているが、やり抜くたくましさはあまり感じられません。榑原さんもこんな中で伸び伸びと成長してきました。

私は就任以来3年間、“体をきたえる”を実践目標の第一にかかげてきましたが、なかなか成果をあげるといふまでには至っていません。唯、市内小学校の陸上競技大会や体操競技会では大勢の中から選ばれた選手たちですから抜群の力を示して、他校を寄せつけず数多くの優勝をさらってくるのが常です。しかし、全児童の体位体力の平均値となるとそのようには参りません。大体市内の平均値位にとどまるのが実状です。

南北に長い長方形の校地に北から体育館・鉄筋校舎3棟・プレハブ校舎1棟が東西に5列に並び、その間に更にプレハブ校舎1棟・木造校舎2棟・給食室1棟・物置その他4棟が所狭しとひしめいているといった

状態です。したがって運動場も狭く、全児童が出ると芋を洗うようで自由にとびまわる余地は全くありません。こんな中で私達は体育部の先生を中心に工夫をこらし、苦慮しながら目標達成に努力を続けております。

このような環境から考えてみますと、努力はとも角学校での指導が今回の栄誉にどれだけ寄与しているか残念ながら全く自信がありません。すぐれた素質と本人の努力、そして家庭の行きとどいた養育がこの栄誉を得させたすべてであるかも知れません。強いて言うならば、大勢にもまれ鍛えられたということになりましょうか。

3. 岡小学校の伝統

ここで一言本校50年の歴史における体育と保健について考えてみたいと思います。先に述べましたように、大正15年の開校ですが、開校時の職員と児童の意気込みはすさまじいものがあったと聞いております。それは間もなく成果となってあらわれました。開校直後の陸上競技大会で市内第2位となり、翌昭和2年には市内で優勝、県下で第2位、昭和3年には県大会に優勝し、昭和6年にも更に13年、14年と連続優勝をし、輝かしい伝統の礎をきずいてくれました。また健康面でも努力が成果をあげ、戦後世相の漸くおちつきを見せはじめた31年、32年には連続して県より健康優良校としての表彰を受け、以来給食優良校、歯牙優良校として数次の表彰を受け、49年には環境衛生優良校としての表彰も受けております。また健康優良児も33年に全日本特選児童を出し、27年、28年、40年、41年には県健康優良児童を出しております。

今更こんな古めかしい事をもち出しておこがましいようですが、私はこんな事を考えます。この度のことはたしかに本人の素質と努力、それに家庭の養育によるものでありますが、一面歴史と伝統によって培われた学校と地域社会の力も忘れてならないように思うのです。見方によればかって本校に在籍した多くの先輩職員や卒業生諸君の永年にわたる保健体育に対する大きな努力が学校や地域に根をおろし、ここに大きく花を開き、実を結んだとも考えられましょう。私はこの意味で、この度の栄誉を先輩の皆様にも共に喜んでいただき、私達もまたこの伝統をついで更にこの道に努力を続けたいと思うのであります。

最後に榊原さんの御家族に敬意を表すると共に、榊原さんがこの栄誉を重荷と感ずることなく、これまで

通りあかるく成長し、たくましく育っていくことを祈ってやみません。



由樹子さん
おめでとう

担任 戸田 淑 道

「日本一」なんとすばらしいことばでしょう。なんと気持ちのいいことばでしょう。

自分のクラスから、日本一の子が出るなんて、ほんとに夢のようです。教師としてこれ以上の幸せはありません。由樹子さんだって最高の幸福感にひたっていることでしょう。

健康優良児の審査に出た子が静岡県だけで女子126人もあったのです。だから県一になることだって並大抵ではありません。その難関を突破した粒よりの県一ばかりが全国から40人も集まり、その中の一番ということだから、今さらながら日本一の偉大さをつくづく感じます。日本一の重みは、それはそれは、大へんなものです。心から「おめでとう」を申しあげます。

私が岡小へくる前、昭和49年、有度一小で受け持っていた子が、やはり健康優良児で県の特選になりました。そのため健康優良児ということについては、少なからず関心があり、私が岡小へくるなり、まっさきに

目にとまったのは、由樹子さん、あなただったのです。もちろん日本一などとは考えてもみなかったけど、あなたを受持ってから日がたつにつれ、「これは、いけるぞ」と思いました。学校代表はもちろん、もしかしたら市の代表にもなれるかもしれないと思って、ひそかに期待していました。6年になるのが待ち遠しかったくらいです。そして6年の5月、ほかのクラスからの推せんもなく、文句なしに、学校代表としてきましたのです。

それから、第一次審査通過、つづいて第二次も通過県一をきめる候補になり、そしてついに県一になったのが9月3日、全国の特選となったのが10月13日でした。

それからは、あなたの陸上トレーニングも一段と熱が入り、陸上の競技大会をひかえていたこともあって、毎日朝と帰りの練習は、大へんだったと思います。しかし何事も徹底してがんばりぬくあなたの姿は、たのしい限りでした。

そしてとうとう、晴れの日本一、

11月1日の夜、あなたと電話で話した時私は何だか自分が日本一になったような気持ちでうれしくてうれしくてたまりませんでした。ずばぬけてからだが大いわけでもないあなたが、特に「バランスのとれた心とからだ」という点で日本一になったことをきき、なおさら、うれしくなりました。ただ大きいだけなら、日本中にいくらでもいるのですからね。それに、からだだけでなく、あなたのずばぬけた知能・学力、そして円満な人がらなども高く評価されたのですから、もういうことはありません。おまけにもうひとつ、将来の可能性までも考慮したという新聞記事を読み、私はあなたといっしょに審査の先生方へ心からお礼を申し上げたい気持ちでいっぱいです。東京の表彰式から帰ってきた時、あなたのおかあさんは、「これからが大へんです」とおっしゃっていました。私もそう思います。日本一の名にはじないよう、これからますます心とからだをみがいてください。

そして、いつも心にとめておくことは、感謝の気持ちです。こんなにりっぱに育ててくださった御両親の御恩は、決してわすれてはいけません。またかげになり、ひなたになってあなたの支えになってくれた多くの友だちのことも――

最後にもう一度いわせてください。

由樹子さん、ほんとにおめでとう。

いつまでも、健康でね。



由樹子を育てて

母 榊 原 和 子

11月1日特選健康優良児童中央審査会場の控室にて、1時間30分超過に、「我が子は」と自信に満ちあふれた顔顔、その緊張した空気が漂う中で、私は期待どころか、気楽な気持ちで待っておりました。

いよいよ「晴れの日本一」の発表です。東先生より「女子日本一健康優良児は静岡県代表榊原由樹子さん」と発表された瞬間、目がしらが熱くなり、胸の動悸が高まり、体が宙に浮いた感じで全く夢でも見ている様で信じられませんでした。あまりにも感激が大きかったからです。この様に由樹子が日本一の栄冠を得ようとは……

東京の宿舎に全国特選児童が集合した際、あまりにも皆さんの立派な体格に圧倒され、由樹子がひとまわりも、ふたまわりも小さく感じられました。その中で由樹子が晴れの日本一に選ばれたのです。

5月中旬、学校の健康優良児に推せんされ家では「よくやった」と我が子の成長を喜び合いました。

9月3日県の審査結果で県一にそして10月13日全国特選児童に選ばれ、あまりにもトントン拍子にいきすぎて夢でも見ている気持ちでした。出発に先かけ全国の10人に入れたのだから「気軽に」と、学校からも「いつもの調子でやりなさい」とそんな励ましで、審査に

望んだ次第です。「日本一」を由樹子が受賞できたのも、ひとえに学校教育に熱心に力を入れて下さった校長先生をはじめ、担任の先生、諸先生方の並々なぬご指導のお陰です。ここに厚くお礼申し上げます。さらに岡小学校が今年開校50周年を迎え、本当に生涯忘れ得ぬよい記念となりました。

生まれた時が体重2700グラムと標準より小さく親としては、早く人並に大きく丈夫な子供に育ててほしいと願いました。幸に母乳で育てる事ができました。特に食べ物には気を配り、白身の魚、レバーと蛋白質の多い食品などを与え、虫菌予防にと小魚海草類などカルシウムの多い食品を常にとり、チョコレート等甘い物は極力さけてきました。

「寝る子は育つ」の如く、よく食べ、よく遊びの習慣

の中にすくすくと成長しました。

スポーツは「大好き」、何んでもよくこなし、中でも3年生より水泳部に入り、高学年の部員の人達にも負けずに、毎日暗くなるまでトレーニングにはげました。その成果は大会につながり、記録を更新することができました。体力づくりに3年生から早朝マラソンを始め、現在も根性を出して走りつづけています。何事も目標を持って、常に努力を続けた結果が今回の「日本一」の道につながったのです。今後もその努力を忘れることなく、又健康に過信することなく、勉学に、スポーツに新しい人生のスタートとして、心身共に立派な成人となって、世に巣立って欲しいと願っております。

これからもよろしくご指導下さい。

青少年の身長・体重の発育状況

青少年の発育をみるとここ25年間に小学校1年生の身長で5.9cmの増、体重1.8kgの増となっている。男子の身長で12.6cmの増となっている。女子の小・中学生でもほぼ同様の発育増加がみられる。20歳では25年間に身長が男5.4cm、女5.3cmの伸びがみられる。

	6 歳 (小学校1年生)				12 歳 (中学校1年生)				15 歳 (高等学校1年生)				20 歳			
	男		女		男		女		男		女		男		女	
	身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg	身長 cm	体重 kg
25 年	108.4	18.8	107.2	17.7	136.1	31.5	136.8	32.2	152.7	44.6	148.5	44.2	161.5	55.3	150.8	50.7
30 年	109.8	18.5	108.5	17.7	138.1	32.3	140.6	34.6	155.3	46.4	150.0	45.4	162.2	55.4	151.7	50.3
35 年	110.8	19.0	109.7	18.4	141.0	34.2	143.7	36.5	158.7	49.4	151.5	47.9	161.1	55.6	151.5	50.1
40 年	112.9	19.6	111.9	18.8	144.1	36.1	146.4	38.4	162.2	51.6	153.5	48.4	164.9	57.1	153.4	50.5
45 年	113.9	19.9	113.0	19.7	146.9	38.5	147.7	40.3	163.6	53.1	154.3	49.2	165.9	58.1	154.5	51.0
50 年	114.3	20.6	113.4	19.8	147.9	40.3	149.6	40.6	165.3	55.1	154.4	49.0	166.9	58.6	156.1	49.7
25~50年の 増 加 量	5.9	1.8	6.2	2.1	11.8	8.8	12.8	8.4	12.6	10.5	5.9	4.8	5.4	3.3	5.3	-1.0

注) 「昭和50年国民栄養調査について、51. 12、厚生省公衆衛生局」から抜粋



日本一になって

榎原由樹子

東京へ行く日。クラスで“励ます会”を開いてくれた。私は、心に決めた。

「結果はどうだろうと、精いっぱいがんばること」と。

そして、いろいろなテスト。自分の力を全部出しきった。運動能力テストは、10人の中で目立つほどではなかったが、私にとってはベスト記録だった。

私が日本一になれたのは、今まで教えてくださった先生方のご指導や、父や母のかわらぬ愛情そして友達のあたたかい友情のおかげだと思う。

みなさん、どうもありがとうございました。

これからも心と体をきたえ、りっぱな人になりたいと思う。

11月1日。朝日新聞社での日本一の発表。「静岡県榎原由樹子さん」

えっ。一瞬の驚きと共に、心の中で声をあげた。

学校の代表になり、市・県そして、全国特選、もうそれだけで、満足していたのに、日本一なんて、喜びと、少しの不安とで、一時は、複雑な気持ちだった。

今から思えば、なんて早い年月だろう。

1、2年の頃は、欠席が時々あり、3年になってから、何とか体をじょうぶにしよう。と思い、学校の水泳部に入った。

これが、健康への第一歩だった。

それからきびしい練習が始まり、3、4、5年と、毎日放課後の2～3時間をプールで過ごした。時には雨もふり、風も吹き、温水でない、水のプールでは、夏でも、かなりひえた日があった。

「もう水泳なんて、やめたい」

と思ったことも何度かあったが、口には出さず

「今、つらくても、後でこのことがきつと役に立つ」

との、父や母の言葉に励まされながら日々を送った。

やはり、水泳をやり始めたのが、良かったのか、欠席は1日もなくなり、3年から4年、4年から5年と、1年間に、身長が9センチも伸びた。

6年の5月頃、健康優良児童。学校の代表に選ばれたことを、担任の戸田先生から知らされ、ボール投げ・けんすい・体操などの練習が始まった。

その成果が表われ、県1位。そして意外にも、全国の特選の中に入った。その時は、両親をはじめ、先生もびっくりした位だった。もちろん私も、ここまでくるとは、思ってもみなかった。

中央審査会におけるテスト風景

〈朝日新聞社提供〉



ボール投げ

身体検査



昭和51年度健康優良学校・児童名簿

健康優良学校		健康優良児童	
十二学級以上	日本一 香川県大川郡津田町立津田小学校 特選 愛知県岡崎市立連尺小学校 栃木県塩谷郡高根沢町立阿久津小学校 福島県会津若松市立城西小学校 富山県中新川郡上市町立上市中央小学校 都道府県代表校代表 埼玉県大宮市立東大成小学校	男	日本一 磯崎 信浩 山梨県甲府市立春日小学校 特選 川島 博之 青森県下北郡風間浦村立易国間小学校 星 辰郎 栃木県鹿沼市立北小学校 大谷 義則 茨城県水戸市立新荘小学校 松倉 清弘 富山県下新川郡入善町立入善小学校 磯野 護 千葉県千葉市立川戸小学校 松井 昭憲 東京都練馬区立高松小学校 千葉 亘 愛知県豊田市立西広瀬小学校 川染 淑人 香川県高松市立新塩谷町小学校 吉積 信 大分県大分市立別保小学校
	日本一 愛知県東加茂郡下山村立花山小学校 特選 青森県三戸郡三戸町立斗内小学校 新潟県上越市立高士小学校 茨城県稲敷郡東村立西小学校 島根県安来市立宇賀荘小学校 都道府県代表校代表 徳島県美馬郡穴吹町立半平小学校	女	日本一 榊原由樹子 静岡県清水市立岡小学校 特選 佐々木幸子 秋田県平鹿郡平鹿町立浅舞小学校 柏崎 裕子 岩手県大船渡市立赤崎小学校 丹野 千恵 山形県西村山郡河北町立溝延小学校 馬場 和枝 福島県会津若松市立城西小学校 斎藤 美佳 栃木県塩谷郡喜連川町立喜連川小学校 鈴木 政枝 福井県吉田郡永平寺町立志比北小学校 水上 和恵 山梨県韮崎市立清哲小学校 川井 圭子 愛知県西春日井郡師勝町立師勝小学校 木内 章恵 香川県高松市立円座小学校

健康教育第七十一号

昭和五十二年三月十五日
発行刷

編行人集

清水常一

発行所

河合製薬株式会社学術部

東京都中野区新井二丁目五十一番八
電話東京三八五三二二（一代）

学童の健康づくりに！ カワイのビタミンAD剤

カワイカンズドロップM

1粒中 { ビタミンA 2,000国際単位
 ビタミンD₂ 200国際単位
 リン酸水素カルシウム 65mg

カワイ肝油ドロップC22

1粒中 { ビタミンA 2,000国際単位
 ビタミンD₂ 200国際単位
 ビタミンC 20mg

カワイ肝油ドロップ

1粒中 { ビタミンA 2,000国際単位
 ビタミンD₂ 200国際単位

アドロップC

1粒中 { ビタミンA 2,000国際単位
 ビタミンD₂ 200国際単位
 ビタミンC 30mg

給食
強化剤

アドリッチ

1g中 { ビタミンA 50,000国際単位
 ビタミンD₂ 5,000国際単位

カワイ肝油ドロップC20

1粒中 { ビタミンA 1,000国際単位
 ビタミンD₂ 100国際単位
 ビタミンC 20mg



製造発売元

河合製薬株式会社
東京都中野区新井2丁目51-8