



## スポーツの秋 ～校内研究、オリンピック・パラリンピック教育推進校を通して～

校長 上原健治

空高く、空気が澄み、体を動かすのにふさわしい季節を迎えています。今年度、本校では、校内研究、オリンピック・パラリンピック教育推進校の研究内容を生かして児童の体力向上を図っているところです。

(1)校内研究では、研究主題「楽しさや喜びを味わいながら、進んで運動に取り組む児童の育成」と題し、毎月一回程度、体育科専門の講師を招き、各教師の指導法を高め、より児童の体力向上が図れる授業を目指しているところです。例えば、昨年度の「東京都児童体力・生活・運動習慣等調査」から本校児童の特性が分かります。長座体前屈では、東京都平均より約2cmも曲がる測定値になっています。体が柔らかい証です。一方、ボール投げでは低・中学年が東京都平均より約1mほど短く、高学年になると、逆に約1mほど遠くに投げられています。この一つの要因は、各スポーツ団体の皆様の休日等の練習の成果だと感じています。この子供たちの特性を伸ばし、課題面は、各学年で分析し学習活動で取り組んでいるところです。今年度の実施結果は9月24日に届き、各学年で分析・考察し今後に生かす予定になっています。

既に実施されているご家庭も多いと思いますが、ご家庭でも、お子様と一緒に、運動する機会を設けてみてはいかがでしょうか。

(2)オリンピック・パラリンピック教育推進校の研究内容では、特に、次の点を重点に進めています。各教科、道徳、特別活動等を通して、オリンピック・パラリンピックの歴史や意義、国内外のスポーツ等を取り入れた国際理解教育の推進です。この4月からの全校朝会時、私からの話の中にも、適宜、取り入れています。9月12日(土)、道徳授業地区公開講座では、シドニーオリンピック平泳ぎ・小笠原順子選手から、プロジェクターを活用し、小学生時代やオリンピック出場まで三度の挫折経験談等、子供たち・教職員・保護者等ご参会の皆様にとってとても貴重な講演をいただきました。今後、長縄のダブルダッチ講習会、オリンピック・パラリンピック開催時の自分の姿を描くポスター作成等にも取り組んでいく予定です。

### ブルーライトを発するデジタル機器との上手なつきあい方

スマートフォンやタブレット、パソコンやテレビなど、身近なデジタル製品の多くにブルーライトを発するLED液晶が使われています。

太陽光にも含まれているブルーライトは、もともと人間が元気に過ごすために欠かせない光です。ブルーライトは、睡眠ホルモンと呼ばれるメラトニンの放出を抑える作用があります。そのため、ブルーライトを含んだ朝日を浴びると、目が覚めて体内時計がリセットされ、日が沈み暗くなると、メラトニンがたくさん放出され眠くなるのです。しかし、暗くなってからもデジタル機器からブルーライトを浴びていると、メラトニンが抑制され、眠れなくなったり、眠りが浅くなったりして体内のリズムが乱れてしまいます。さらに、ブルーライトはとても強い光なため、目の網膜を痛めやすくなります。

ですから、デジタル機器は、近距離で使用しないことや、長時間見続けないこと、使う時間に気をつけることが大切です。

便利なデジタル機器も、使い方によっては目や体に影響をおよぼす場合があることを知り、上手につきあうようにしてください。 保健室 豊泉祥子





生活目標 「みんなで仲よく遊ぼう」  
 あいさつ目標 『『いっしょに遊ぼう』声かけて』  
 保健目標 「目を大切にしよう」  
 給食目標 「みんなで楽しく食べましょう」

### 平成27年 10月行事予定

1	木	都民の日
2	金	ふれあいオリエンテーリング
3	土	学校応援団祭り
4	日	
5	月	委員会活動
6	火	安全指導日 水曜時程
7	水	ふれあいオリエンテーリング予備日
8	木	歯科検診(2, 4, 6年)
9	金	演劇鑑賞教室
10	土	学校公開日 セーフティ教室 学童クラブ縁日
11	日	
12	月	体育の日
13	火	
14	水	
15	木	歯科検診(1, 3, 5年)
16	金	1学期終業式
17	土	
18	日	
19	月	2学期始業式 クラブ活動
20	火	避難訓練(煙体験)
21	水	教育会全体研究会(午前授業)
22	木	
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	委員会活動
27	火	
28	水	研究授業(6年) ひろば家庭科室使用禁止
29	木	就学時健康診断(午前授業)
30	金	
31	土	向山町会運動会

### 学年の窓～5年生～

9月28日～30日、子供たちが楽しみしている軽井沢移動教室があります。充実した移動教室となるよう、事前の調べ学習や係活動の準備をしてきました。

当日は、カーリング体験やスポーツタイムの活動、ハイキング、林業体験、リング狩り体験、こんにやく作り体験などの活動をします。たくさんの体験活動を通して、興味を広げたり、お互いを思いやったり、信頼関係を深めたりできることを願っています。

一つ一つの行事を協力して乗り越えて、成長していく子供たちのさらなる活躍をご期待ください。

1組 熊井 留美  
2組 及川 祐輝

### セーフティ教室について

練馬警察署の協力の下、セーフティ教室が開かれます。普段から子供たちの安全な生活についてお気遣いされていることと察します。向山小学校の子供たちが、これからも地域の方に見守られ、安心して生活できるように、たくさんの方のご出席をお待ちしております。

日時 10月10日(土)

場所 本校体育館

〈1校時〉(1～3年生対象)

「連れ去り、性被害防止」

〈2校時〉(4～6年生対象)

「携帯電話にかかわる犯罪防止」

〈3校時〉(地域の方、保護者対象)

「非行防止・犯罪被害防止」

意見交換会

生活指導部 阿部 誠

### ふれあいオリエンテーリング

10月2日(金)、ふれあいオリエンテーリングを行います。先日のたてわり行事委員会で、今年度のスローガンは“最後まで楽しみ、笑って帰れるようなオリエンテーリングにしよう”に決まりました。たてわり班で集まり、6年生を中心に各班のめあてや光が丘公園でどんな遊びがしたいかを話し合っています。公園内のオリエンテーリングでは、グループで協力して挑戦する種目やクイズがたくさんあります。全校みんなで楽しく、思い出に残る1日にできるよう、準備していきます。

お弁当の準備等、ご協力をよろしくお願いたします。

特活部 瀧田 幸