

子どもも教職員も保護者も地域も『幸せ』な学校を目指します！

# 向山通信

11月号

令和5年10月27日



向山小学校の教育目標：○やりぬく子 ○思いやりのある子 ○よく考える子

## 音楽が授けてくれる「力」

副校長 各務 美紀

練馬区名誉区民、牧野富太郎博士をモデルとしたNHK朝の連続テレビ小説「らんまん」が終わってしまい、私の心にぽっかり穴が開いてしまうかと思いきや、10月に入ってから朝の連続テレビ小説「ブギウギ」が始まり、新たな楽しみとなっております。「ブギウギ」は歌手の笠置シヅ子さんをモデルとしたお話です。第1話のナレーションでは「戦後の混乱の中、人々を楽しませ、励まし、生きていく活力を与えた、一人の女性」と紹介していました。このナレーションを聞いた時、音楽が人々に授ける力の大きさを改めて感じました。

では、音楽の力には、どのようなものがあるのでしょうか。音楽には、ストレスや不安の解消、緊張感の緩和等のリラクゼーション効果があり、落ち込んだ気持ちを元気にしたり、心を落ち着かせたりする等、情緒の安定を図ることができます。このことは、音楽が心を豊かにするとされていることとつながります。

また、音楽は人の脳にも影響を及ぼすとも言われています。2019年のある研究では、音楽によって脳のドーパミン神経回路が活性化し、情報を処理するモチベーションや集中力が高まるということが分かったそうです。また、音楽を聞いている内に知らず知らず体がリズムに合わせて動いたり足や指でリズムを取ったりしているのは、脳の運動野に音楽が刺激をもたらしているからだそうです。

さらに音楽が脳へ働きかけることによって人が健やかに生きる助けにもなっていることが言えます。ランニングやトレーニングが辛いときや気持ちが乗らない時でも音楽によって体が快調に動き始めるという事例もあります。またトレーニングによる体の痛みにも音楽が役立つ時があるそうです。海外の医科大学の研究で、音楽が脳に到達すると痛みの信号を阻害する一連の化学反応が発生し不快感が軽減されることが分かったそうです。

以上のことから、音楽は人々の心にも体にも、そして脳にもよい影響をもたらしてくれることが言えます。学校では、音楽という教科は、国語や算数等より授業時数は少ないし、受験科目にはないし…ということで、一見重要でなさそうな教科に見られがちですが、音楽を学ぶことは学校教育で育てたい「知・徳・体」の全てを育てることにつながるのです。かのベートーヴェンだって「音楽は、あらゆる知恵や哲学よりも高度な啓示である。」と言っていたのです。

そんな音楽という教科が主役になる行事「音楽会」が11月24日（金）、25日（土）に開催されます。子どもたちは毎日、音楽の授業がない日でも、中休みや昼休み、放課後等も時間を惜しむように熱心に練習に取り組み、音楽の技能のみでなく協調性や、やり抜く心等も育てています。音楽会では子どもたちの演奏が皆様の心に届いてくれることを願っています。

今月の引き落とし予定 引き落とし日 11月15日(水)

※前日までのご入金をお願いします。

※手数料に別途10円かかります。

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
給食費	6800	6900	7300	7300	7700	7700
教材費	0	500	1000	500	1000	1000
合計	6800	7400	8300	7800	8700	8700

# 今月の予定

◆生活目標 「力を合わせて仕事をやりぬこう」  
◆あいさつ目標 「いただきます」「ごちそうさま」は、感謝の心で」

◆保健目標 「姿勢を正しくしよう」  
◆給食目標 「食卓作りを工夫しよう」

日	曜	朝	行事・活動等	1年	2年	3年	4年	5年	6年
11/1	水		安全指導日 4時間授業 学校評価アンケートメール送信	4	4	4	4	4	4
2	木	読	薬物乱用防止教室6年 音楽会準備6年	5	5	5	5	5	6
3	金		文化の日						
4	土								
5	日								
6	月	朝	避難訓練 起震車体験(4年)	5	5	6	6	6	6
7	火	TT		5	5	6	6	6	6
8	水			4	5	5	5	5	5
9	木	読	水曜時程 4時間授業 就学時健診	4	4	4	4	4	4
10	金	体	体育朝会 向山SR	5	5	5	6	6	6
11	土		土曜授業日 学校公開 クラブ活動(3校時)	2	2	2	3	3	3
12	日								
13	月	朝		5	5	6	6	6	6
14	火	読	ハッピータイム 英語4技能検定(6年)	5	5	6	6	6	6
15	水			4	5	5	5	5	5
16	木	TT	歯科健診1~6年	5	5	6	6	6	6
17	金	集	4時間授業	4	4	4	4	4	4
18	土								
19	日								
20	月	朝	クリーン運動4年	5	5	6	6	6	6
21	火	読		5	5	6	6	6	6
22	水		音楽会リハーサル 学校評価アンケート入力×切	4	5	5	5	5	5
23	木		勤労感謝の日						
24	金	学級	音楽会児童鑑賞日	5	5	5	6	6	6
25	土		音楽会保護者鑑賞日	4	4	4	4	4	4
26	日								
27	月		振替休業日						
28	火	朝	音楽会片付け5年	5	5	5	6	6	6
29	水		4時間授業	4	4	4	4	4	4
30	木	読	委員会活動 歯磨き指導3年	4	4	4	4	5	5
12/1	金	体	体育朝会 安全指導日 向山SR	5	5	5	6	6	6
2	土								
3	日								
4	月	朝		5	5	5	6	6	6
5	火	読	軽井沢移動教室事前健診5年	5	5	6	6	6	6
6	水		軽井沢移動教室5年	4	5	5	5	移動教室	5
7	木	読	軽井沢移動教室5年 オリパラ出前授業6年	5	5	6	6		6
8	金	学級	軽井沢移動教室5年 向山SR	5	5	5	6		6
9	土		土曜授業日 学校公開 親子GIGAワーク教室4・5・6年	3	3	3	3	3	3

## 音楽会

音楽会に向け、どの学年も練習に一生懸命打ち込んでいます。2年前の音楽会は、感染対策の下、学年クラス別音楽公開という形での発表となりましたが、今回の音楽会では全校児童が一同を会しての発表となります。「音楽会を成功させたい!」という子どもたちの強い思いが、日々の練習の柱となっているようです。校内は、授業だけではなく休み時間も子どもたちの奏でる音色で溢れています。音楽会では、積み重ねた練習の成果を存分に発揮して欲しいと思います。

日々熱心に練習に取り組む子どもたちへ励ましのお声掛けをお願いいたします。

### 3年2組担任の療養について

3年2組担任は10月26日(木)から、1か月程度入院・手術及び自宅療養することになりました。休みの間、算数少人数を担当している主任教諭が代わりに担任を務め、学習指導及び生活指導を行います。保護者の皆様には、ご心配をおかけいたしますが、子どもたちの教育活動に支障のないよう学校全体で体制を組み、教育活動を行ってまいりますので、ご理解とご協力の程、よろしくお願いいたします。

なお、上記の期間中は、3年~6年の算数少人数習熟度別指導を各学級での指導としますのでご了承ください。

### 下校時刻のめやす

月・火・木・金曜日 4時間(13:20) 5時間(14:40) 6時間(15:30)  
水曜日 4時間(13:05) 5時間(14:25) 6時間(15:15)  
土曜日 2時間(10:15) 3時間(11:30)

# 1年生

【お知らせとお願い】 ◎音楽会に向けて(11月15日(水)まで) 衣装の準備をお願いします。上は白に近い色、下は黒に近い色、靴下も白もしくは黒に近い色でお願いします。衣装を入れるビニール袋とそれぞれの衣装のタグ等に記名をして持たせてください。 ◎タブレットについて 11月からは原則として火曜日にタブレットを持って来て、木曜日に持ち帰ります。家に持ち帰った際は、充電をしてください。ご家庭でログインやドリルパークなどの練習もしてみてください。 ◎あさがおのリースについて リースの飾り付けをしますので、飾りになる材料(モールや毛糸など)を準備しておいてください。持って来る日は後日連絡します。 ◎どんぐりさがしについて 生活科で向山庭園に行き、秋探しを行います。その後、拾ったどんぐりを使って活動しますが、たくさんあると活動の幅が広がるので、どこか公園や帰り道などでどんぐりを採集できましたら、学校に寄付していただけると助かります。	【学習予定】	
	国語	じどう車くらべ じどう車ずかんをつくらう かたかなをかこう ともだちのこと、しらせよう むかしばなしをよもう おかゆのおなべ
	算数	かたちあそび ひきざん
	生活	きれいにさいてねわたしのはな きせつとなか よし(あき) なかよくなろうね小さなともだち
	音楽	いい音みつけて いろいろな音を見つけて こうしんきょく
	図工	ひかりのくにのなかまたち にっこりニュース
	体育	かけっこ遊び 表現遊び 体つくりの運動あそび ボールあそび
	道徳	ジャングルジム くりのみ ひしゃくほし わずれていること、なあい

# 3年生

【お知らせとお願い】 ◎音楽会に向けて 音楽会の衣装の準備をお願いします。上は白に近い色、下は黒に近い色、靴下も白もしくは黒に近い色でお願いします。11月13日(月)~15日(水)に持たせてください。 ◎寒くなってきました 体育の授業で寒い日には、上着を着てもかまいません。トレーナーや長袖Tシャツなどを体育着の袋と一緒に持たせてください。鼻をかむ子も増えています。ティッシュを毎日持ってくるよう、用意をお願いします。(机に入れておくのもよいですね。)	【学習予定】	
	国語	すがたをかえる大豆 食べ物のひみつを教えます ことわざ、故事成語 漢字の意味 短歌を楽しもう 書写
	社会	安全な暮らし
	算数	数の表し方やしくみを調べよう 重さをはかって表そう
	理科	地面のようすと太陽 太陽の光
	音楽	音楽会へ向けて
	図工	ハッピーカード
	体育	マット運動 キックボール
	外国語活動	This is for you. カードをおくろう
	道徳	とくジーのおまじない かるた遊び なおとからのしつもん 三年元氣組
総合	練馬大根を育てよう 通学路安全マップを作ろう	

# 5年生

【お知らせとお願い】 ◎移動教室関係書類について 先日の移動教室説明会で配布した資料でお知らせしているように、保護者の方にご提出いただく書類が3点あります。 ・事前調査票 ・保険証のコピー(両面) ・お小遣い(2000円以内) } 13日(月)まで ※封筒に入れ、記名をしてください。 また、13日(月)に配布する健康カードの記録が22日(水)から始まります。22日(水)の提出までに事前記入箇所をご記入ください。 ◎音楽会に向けて 音楽会の衣装の準備をお願いします。上は白に近い色、下は黒に近い色、靴下も白もしくは黒に近い色でお願いします。11月13日(月)~15日(水)に持たせてください。	【学習予定】	
	国語	固有種が教えてくれること 古典芸能の世界一語りで伝える
	社会	日本の工業生産と貿易・運輸 日本の工業生産の今と未来
	算数	ならした大きさを考えよう 比べ方を考えよう(1)
	理科	もののとけ方 ふりこの動き
	音楽	音楽会へ向けて
	図工	コマ撮りアニメ
	家庭	気持ちがつながる家族の時間 物を生かして住みやすく
	体育	ハードル走 跳び箱運動
	外国語	What would you like? Check Your Steps
道徳	クール・ボランティア 曲げわっぱから伝わるもの 真の看護を求めて—ナイチンゲール 植物とともに—牧の富太郎—	
総合	お米の学校 移動教室に向けて	

## 2年生

<p>【お知らせとお願い】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ <b>A4無地クリアファイル・・・11月10日(金)まで</b>              図工の作品作りに使用します。A4サイズで無地のもの(切ってもよいもの)を1つご用意ください。</li> <li>・ <b>音楽会の衣装・・・11月15日(水)まで</b>              音楽会の衣装(上は白に近い色、下は黒に近い色、靴下も白もしくは黒に近い色)と、衣装を入れるビニール袋に記名をして持たせてください。</li> <li>・ <b>さつまいもの収穫・・・日にちは連絡帳で</b>お知らせします。              軍手の準備をお願いいたします。</li> <li>・ <b>リース材料・・・持って来る日は、連絡帳で</b>お知らせします。              さつまいものつるを使って作ります。つけない飾り(リボン、モール、ドングリ、まつぼっくりなど)をご家庭で取っておいてください。</li> <li>・ 11月17日(金)は研究授業のため、<b>2年3組のみ5時間授業</b>です。</li> </ul>	【学習予定】	
	国語	お手紙 どうぶつ園のじゅうい なかまのことばとかん字
	算数	かけ算 九九ビンゴ
	生活	えがおのひみつたんけんたい
	音楽	山のボルカ 笑顔の花が咲くように
	図工	のりのりおはながみで いろいろもよう すけるたんじょう リース作り(リボン、モール、ドングリ、まつぼっくりなど)
	体育	体つくりの運動あそび 走の運動遊び 跳び箱を使った運動遊び
	道徳	こんなときどうするかな 雨ふり どうしよう きらきら

## 4年生

<p>【お知らせとお願い】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ <b>起震車体験・・・11月6日(月)</b>              震度6程度の大きな揺れも経験することになっています。先日の防災訓練での学びも振り返りながら、「自分の命は自分で守る」ことができる力を培っていきたいと思います。</li> <li>・ <b>クリーン運動・・・11月20日(月)</b>              学校の敷地内で、落ち葉拾い等をします。持ち物は、軍手とビニール袋(持ち手のついたもの)です。当日、記名をして持たせてください。よろしくお願ひいたします。</li> <li>・ 11月29日(水)は、4年1組で研究授業があるため、<b>1組のみ5時間授業</b>となります。2組、3組は、4時間で給食後下校です。</li> </ul>	【学習予定】	
	国語	世界にほこる和紙 書写
	社会	まちのうつりかわり
	算数	計算のやくそくを調べよう 四角形の特ちょうを調べよう
	理科	わたしたちの体と運動 季節と生物[冬] ものの温度と体積
	音楽	音楽会へ向けて
	図工	絵の具のふしぎ
	体育	縄跳び 竹馬 鉄棒運動 バスケットボール
	外国語活動	Alphabet
	道徳	二まいの絵 思いやりのかたち 琵琶湖のごみ拾い
	総合	だれにでも「やさしい町」調査隊

## 6年生

<p>【お知らせとお願い】</p> <p>①卒業アルバム用の写真撮影              11月 2日(木) 学年・クラス写真・専科授業風景写真              個人写真撮影(欠席者・再撮影者)              11月30日(木) 委員会活動写真              ※欠席者の有無に関わらず、学年・クラス写真はこの日に撮影をする予定です。              ※個人写真は、前回欠席したり撮り直したりする児童のみ撮影します。</p> <p>②練馬区立小学校英語4技能検定について              11月に、子どもたち自身に言語活動における技能別の実践的な運用能力のスコアを把握させることで学習意欲を向上させることを目指して、「英語運用力を4技能(リーディング、リスニング、ライティング、スピーキング)で測定できる内容の検定を実施します。              実施日程については、現在調整中です。</p>	【学習予定】	
	国語	鳥獣戯画を読む 調べた情報の使い方 日本文化を発信しよう 古典芸能の世界
	社会	幕府の政治と人々の暮らし 新しい文化と学問 明治の新しい国づくり
	算数	比例の関係を詳しく調べよう 順序よく整理して調べよう
	理科	土地のつくりと変化 てこのはたらき
	音楽	音楽会へ向けて
	図工	わたしの中の
	家庭	思いを形にして生活を豊かに(ミシン)
	体育	ボール運動 器械運動 保健「病気の予防」
	外国語	Let's think about our food.
	道徳	最後のめぐり物 よこそ、言語! 「働く」ってどういうこと? マザー=テレサ
	総合	偉人から学ぼう

## 令和5年度体力・運動能力調査の結果のお知らせ

### [合計点の比較]

6月実施	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
向山小	<b>30.0</b>	<b>27.7</b>	<b>34.1</b>	<b>35.7</b>	<b>42.9</b>	<b>43.2</b>	<b>49.0</b>	<b>49.2</b>	<b>54.9</b>	<b>54.4</b>	<b>54.0</b>	<b>58.1</b>
練馬区	29.1	28.3	36.1	36.0	41.5	41.6	47.0	47.4	52.5	53.9	58.3	59.0
東京都	29.1	28.7	36.4	36.2	42.4	42.5	47.8	48.6	53.1	54.5	58.9	59.6
全国	30.4	30.2	37.9	37.8	44.8	44.4	50.3	50.9	55.6	57.1	61.5	62.1

上の表の数値は、今年度の向山小学校の児童の体力・運動能力調査の結果です。調査では、8種目（握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・20mシャトルラン・50m走・立ち幅とび・ソフトボール投げ）の記録を点数化し、合計しています。点数が高いほど、体力・運動能力が高いということになります。本校の場合は、

- ① 男子の合計得点は、1・3・4・5年生で、練馬区・東京都の平均を上回っています。
- ② 女子の合計得点は、3・4年生で、練馬区・東京都の平均を上回っています。

### [測定種目別に見た体力の傾向]

	男子		女子	
	高い傾向	低い傾向	高い傾向	低い傾向
1年	握力・長座体前屈 50m走	上体起こし・ <u>反復横跳び</u> 20mシャトルラン <u>立ち幅跳び</u> <u>ソフトボール投げ</u>	握力・長座体前屈 50m走	上体起こし・ <u>反復横跳び</u> 20mシャトルラン <u>立ち幅跳び</u> ・ <u>ソフトボール投げ</u>
2年	握力・50m走	上体起こし・長座体前屈 <u>反復横跳び</u> ・20mシャトルラン <u>立ち幅跳び</u> ・ <u>ソフトボール投げ</u>	握力・長座体前屈 50m走	上体起こし・ <u>反復横跳び</u> 20mシャトルラン <u>立ち幅跳び</u> ・ <u>ソフトボール投げ</u>
3年	上体起こし・反復横跳び	握力・長座体前屈 50m走・ <u>立ち幅跳び</u> 20mシャトルラン <u>ソフトボール投げ</u>	握力・上体起こし 長座体前屈	<u>反復横跳び</u> ・50m走 20mシャトルラン <u>立ち幅跳び</u> <u>ソフトボール投げ</u>
4年	握力・上体起こし 長座体前屈	<u>反復横跳び</u> ・50m走 20mシャトルラン <u>立ち幅跳び</u> <u>ソフトボール投げ</u>	握力・上体起こし 長座体前屈・ <u>反復横跳び</u> ・ 20mシャトルラン	50m走・ <u>立ち幅跳び</u> <u>ソフトボール投げ</u>
5年	握力・上体起こし 長座体前屈 20mシャトルラン 50m走	<u>反復横跳び</u> <u>立ち幅跳び</u> <u>ソフトボール投げ</u>	握力・上体起こし 長座体前屈	<u>反復横跳び</u> 20mシャトルラン 50m走・ <u>立ち幅跳び</u> <u>ソフトボール投げ</u>
6年	握力	上体起こし・長座体前屈・ <u>反復横跳び</u> ・50m走 20mシャトルラン・ <u>立ち幅跳び</u> <u>ソフトボール投げ</u>	握力・上体起こし	長座体前屈・ <u>反復横跳び</u> 20mシャトルラン 50m走・ <u>立ち幅跳び</u> <u>ソフトボール投げ</u>

[測定種目で低い傾向にあった種目について]

今年度の新体力テストの測定結果から、多くの学年で低い傾向にあった3つの種目を取り上げて解説します。記録を伸ばす目的だけでなく、日頃の体力向上を高めるために学校でもご家庭でも取り組める運動、遊びを紹介します。

## ソフトボール投げ

ソフトボール投げは、瞬発力や運動のタイミングをとる調整能力（巧緻性）を計測する種目です。

### 【紙鉄砲】

紙鉄砲は昔ながらの遊びで、紙を使って簡単に作ることができます。「パン！」と音が出るため、上手に腕を振りながら音を鳴らすと楽しいです。

### 【タオルボール】

長いタオルの先（左右どちらか）を結び、結んだ部分を持って投げます。軽いので簡単に投げることができます。タオルボールの尻尾が放物線を描いてひらひらとなびくと、正しい投げ方ができています。

### 【キャッチボール】

学校では、休み時間に多くの児童がボールを使った遊びをしています。各クラス、大きさが違うボールを用意しています。小さいボールや大きいボールでたくさんキャッチボールをすると、瞬発力や巧緻性が身に付いていきます。

保護者の方とも、一緒にできるとよいですね。



## 反復横跳び

反復横跳びは、素早く動作を繰り返す能力（<sup>びんしょう</sup>敏捷性）を計測する種目です。

### 【縄跳び（かけ足跳び）】

かけ足のよう両足を交互にして跳ぶ方法です。スピードを上げてその場で走るように跳んだり、膝を腰の高さまで上げるとよいです。

### 【しっぽ取り鬼】

腰にタオルやはちまきをしっぽのように付けて行う鬼ごっこです。しっぽを取られたら、負けになります。普通の鬼ごっこに比べて腰をひねったり、曲げたりする動きが多くなります。

## 立ち幅跳び

立ち幅跳びは、素早く動き出す力（瞬発力）と遠くに跳ぶ力（跳躍能力）を計測する種目です。

### 【跳び乗り跳び下りジャンプ】

小さな段差に跳び乗ったり跳び下りたりしてジャンプします。高い段差は危険なので、小さい段差から徐々に高くしていくとよいです。

### 【水たまりジャンプ】

雨が降った翌日などに、水たまりを跳び越す遊びです。遊び方や遊ぶ場所など、安全には十分ご配慮ください。

今後も体力向上のために、各学年で体力・運動能力面の傾向を把握し、体育指導や体育的活動（マラソン週間、縄跳びなど）を充実させるとともに、運動の方法や楽しさを伝えていきます。運動の日常化に向けて、休み時間の外遊びの奨励や体力向上につながる遊びの紹介も行っていきます。また、心身ともに健やかな成長のために、体力の重要性もご理解いただき、ご家庭でも子どもたちが運動する機会や時間を作っていただきますようお願いいたします。

体力向上は、健康的な生活で成り立っています。毎日のバランスのよい食事、十分な睡眠を心掛けていただくとともに、規則正しい生活習慣を身に付けさせてくださいますよう、お願いいたします。