



豊 溪 通 信

令和3年度

練馬区立 豊溪小学校

校長 岩 崎 広 明

令和3年11月1日発行

『秋に思う』

校長 岩 崎 広 明

昨年もそうでしたが、今年も秋がとても短かったように思います。暦は秋でも残暑が続き、夏の延長のような陽気から一転、急に最低気温が一桁前後の日が増えました。コートを着ないと風邪を引いてしまいそうな感じです。この秋がとても短いというのも地球の温暖化の影響なのでしょう。こんなに秋が短いと、運動も読書も芸術も睡眠もする暇がないような感じです。でもそこはじっくり腰を落ち着けて、それぞれに取り組んでいきたいものです。

運動生理学の基本原則に「ルーの法則」というものがあります。これは、ドイツのヴィルヘルム・ルーという学者が唱えたもので、「ひとの器官・機能は、適度に使えば発達し、使わなければ退化・萎縮する。過度に使いすぎると障害を起こす」という考えに基づいた理論です。私は学生の時に過度に使いすぎて身体を壊してしまいましたので、本当に身にしみている法則です。これは簡単に言うと、日常生活や軽い運動では、動きが習慣化されているためトレーニングの効果は望めないということです。そこでトレーニングは ①適切な負荷をかけ、少しずつ強度を上げる ②継続する ③トレーニングの目的を意識する ④バランスよく身体の各部に負荷を施す ⑤個人の能力に合ったトレーニングを行う という原則で行うことが求められます。

上記のことは身体のパフォーマンスを向上させるための方法ですが、実は運動は運動能力だけでなく、学力を伸ばす要因であることが分かってきました。

スウェーデンの調査で毎日身体を動かすことをするクラスと週2回だけのクラスを比較したところ、毎日身体を動かしたクラスの方が算数・国語において明らかに成績がよい結果が出ました。アメリカの同様の調査でも同じ結果を得たそうです。

なぜ、身体を動かすことが子供の学力向上に関係するのでしょうか。それは、「海馬の成長」にあると考えられています。運動によって脳の海馬が刺激され、成長することが確認されています。また、海馬以外の部分も運動によって強化されることがわかりました。さらに、これらの機能を高めるためには激しい運動をする必要はなく、5分でも10分でも身体を動かせばそれなりに効果があることもわかってきました。普段、校庭で友達と遊んでいることは、脳にもよい影響を与えているということになりそうです。

運動と学力の関係について、他にもいろいろな考え方があことは承知していますが、それでも、運動が学習にもよい影響を及ぼすということは間違いのないと思います。

いま、校庭ではたくさんの子供たちが縄跳びをしています。スポーツの秋を楽しむことで、学習にもよい影響が出ることを期待しています。

令和3年度 11月 行事予定		授業日数21日
日 曜	行 事	
1 月	安全指導委員会⑦	
2 火		
3 水	文化の日	
4 木	就学時健診 ※A3(給食後12:30下校)	
5 金		
6 土		
7 日		
8 月	※A5(14:45最終下校)	
9 火		
10 水		
11 木	避難訓練	
12 金	就学時健診予備日15:00～	
13 土	学校公開 ※B4(12:15最終下校)	
14 日		
15 月	※A5(14:45最終下校)	
16 火		
17 水		
18 木	リハーサル 6校時前日準備(6) ※A5(1～5年 14:35最終下校)	
19 金	学習発表会(児童鑑賞日)	
20 土	学習発表会(保護者鑑賞日) ※B4	
21 日	第五地区みかん狩り	
22 月	振替休業日	
23 火	勤労感謝の日	
24 水	※B4(13:00最終下校)	
25 木	縦割り班遊び③	
26 金		
27 土		
28 日		
29 月	委員会⑧ 読書週間始	
30 月	クリーンデイ	

11月の生活目標

◎礼儀正しくしよう

- 気持ちのよいあいさつをしよう。
- 正しい言葉遣いをしよう。
- 友達の気持ちを考えて行動しよう。
- 時間を守り、早く集まることができるようになろう。

学習発表会

2年に一度実施している学芸会ですが、今年度は、感染防止対策のため、規模を縮小し、学習発表会として開催します。

各学年で台本が配られ、体育館での練習も始まります。練習や準備を重ねていく中で、子供たちには表現する喜びを感じるとともに、友達のよさを認め合い、協力することの大切さを学んでほしいと思っています。保護者の皆様には、衣装や持ち物の用意等でご協力いただくことがあろうかと思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。

- 11月19日(金) 児童鑑賞日…児童は3学年ずつ体育館で出演と鑑賞するグループと、オンラインで鑑賞するグループに分かれます。
11月20日(土) 保護者鑑賞日…各家庭2名まで、お子さんの学年のみ鑑賞できます。

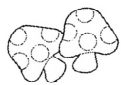
土曜日の児童の登下校は全学年B時程4時間授業の一斉登下校とし、1～5年生は最後の6年生の劇が終わり次第下校となります。

詳しいお知らせは後日お配りしますので、よくお読みください。

(担当 篠原 麻里子)

クリーンデイ

今年度も、全校生徒が一斉に学校中を清掃する「クリーンデイ」を実施します。例年は、たてわり班で行っていましたが、今年度は学年で協力して振り分けられた場所を清掃します。



日時：11月30日(火)の清掃時間中

場所：教室、特別教室(図書室、理科室、音楽室など)、校庭



普段はなかなか目の届きづらい教室の隅や、棚の奥などを同じ学年の仲間たちと協力して清掃します。また、今年度は校庭も清掃します。日頃から自分たちが使っている場所をきれいにするという活動を通して、公共の場をきれいに使っていこうという気持ちや、学校を毎日清掃してくれている主事さんたちへの感謝の気持ちなどが育まれることを期待しています。

(担当 柳 玉姫)

音楽室より

今年度は、緊急事態宣言が発出されていた期間が長かったため、音楽の時間に歌唱やリコーダー等、息を使った楽器を演奏することがなかなかできませんでした。そこで、タブレットを使ってリコーダーの演奏動画を自宅で撮り、それを提出してもらおうという宿題を出しました。夏休みにリコーダーの宿題を出していた4年生、タブレットの使い方にもだいぶ慣れてきた6年生に、この宿題を出してみたところ、ほとんどの児童が演奏を録画し、指示されたとおりの操作をして動画を提出することができました。タブレットの操作が難しかった児童には動画だけ撮ってきてもらい、提出の操作は休み時間に一緒に行いました。

コロナ禍において、音楽ではたくさんの制限がありますが、いろいろな道を探りながら学習を深めていけたらと思っています。

図工室より

本校では、3年生以上が図工室で学習しています。活動に使う場所や用具、材料が増え、作品のスケールも大きくなります。不定形のものや壊れやすいものもあり、家庭では保管が難しいこともあるかと思いますが、しばらくの間、飾ったり遊んだりしたあとは、今のお子様の姿と一緒に写真を撮り、そのデータを大切に保管するという方法もあります。作品とともに成長を記録することもできますので、おすすめです。どうしてもという作品はぜひ手元に残し、生活の中の図工を楽しんでいただけると幸いです。