

運動と脳

校長 西山 守

天候にも恵まれ、また、今年が開校140周年記念ということもあり、運動会では子どもたちの気持ちが大いに盛り上がり、充実したものにできました。これもご協力ご支援いただいた保護者・地域の皆様、また、直接、係としてご尽力いただいた方々のおかげと感謝しております。誠にありがとうございました。これからも、何卒よろしく願いいたします。



全力で
やりぬく気持ちが
一等賞

さて、運動会にちなんで今月は、運動と頭（脳）の関係について述べてみたいと思います。

「適切な運動することで運動神経が発達し、体が丈夫になり健康になる。」

このことについて疑問を抱く人は、まずいないと思います。一方、「運動することで頭がよくなる。」については、疑問を抱く人が多いのではないかと思います。

しかし、私は「運動することは頭をよくすることにもつながる。」と確信しています。

もちろん、運動さえしていれば、学習成績がよくなるなどということはありません。

運動は、脳内物質の分泌をもたらす脳を活性化させます。適度な運動をしてから学習に臨むことで、学習効果があがることは、実験データからも立証されています。

また、運動には、脳神経細胞を新しく生み出したり、神経線維を成長させたりする働きがあることが、最新の科学でわかってきたそうです。

健康な幼児は、盛んに体を動かします。そのことによって、筋肉だけでなく脳も成長させているのです。体を動かしながら様々な体験をすることによって、脳は一層の発達をとげます。

児童期の運動も、身体はもちろん脳に大きく関わってきています。

しかし、残念なことに最近の子どもたちは、運動する機会を失ってきています。

一昔前の子どもは、歩数計で測ると一日2万歩の運動量があったが、最近は一万歩程度という調査結果もあります。（これは、子どもの責任ではなく、社会全体が負うべきことと考えるべきでしょう。）

自由に遊べる空き地があった時代。子どもたちは、体を動かしながら知恵を働かせ遊んでいました。また、自然とふれあい、友達と関わり合い、体験を重ねていました。そして、ストレスも発散できていました。そして、学校で学習する。

こうして身も心も伸ばしていったのです。

今、意図的に、昔の環境のよさを少しでも取り戻すことが大切です。

やりとげた
みんなで感動
忘れずに



今年から、始業前の校庭遊びや30分中休みを始めたことは、運動や関わり合いを増やすためです。また、校内研究で体育科を窓口としていることも同様の効果をねらっています。

季候のよい秋に、運動遊びをする時間を少しでも増やしてもらいたいと願っています。

10月の行事予定

- | | |
|---------------------------|----------------------------------|
| 1日（水） 都民の日 | 18日（土） PTAスポーツ大会 |
| 3日（金） 音楽鑑賞教室 | 20日（月） 2学期始業式 クラブ活動 |
| 6日（月） 委員会活動 | 21日（火） 避難訓練 起震車体験6年 |
| 10日（金） 安全指導 環境教室4年 PTA互選会 | 22日（水） 午前授業（区一斉研究会のため 下校13:00） |
| 11日（土） 学校公開日 薬物乱用防止教室6年 | 23日（木） カリオスタット（う歯予測検査法）5年 |
| 13日（月） 体育の日 | 24日（金） PTAベルマーク作業 |
| 16日（木） 移動教室説明会5年 | 27日（月） クラブ活動 |
| 17日（金） 1学期終業式 | 29日（水） 午前授業（校内研究会のため 1-3は5時間目あり） |

運動会 ありがとうございました

9月27日の140周年記念運動会には、多くの皆様にご来校いただきありがとうございました。子どもたちの最後まであきらめない姿が印象に残っています。学年で力を合わせた表現も見ごたえがありました。

1年生

初めての運動会にドキドキ・わくわく。一生懸命な姿がとってもかわいかったです。



2年生

難しい沖縄の踊り「エイサー」に挑戦。友達と教え合い、覚えていきました。パーラック（太鼓）は沖縄の小学校からお借りしました。



3年生

練習を重ねて一人一人がフラフープを上手に扱えるようになりました。円になって集まった時の様子がとてもきれいでした。



4年生

大変揃った踊りに元気いっぱいの掛け声が印象的です。衣装も色鮮やかで「祭り」の様子が見事に表現されていました。



5年生

高学年に仲間入りし、係活動を意欲的に頑張ってくれました。気合の入ったソーラン節、人文字「140」の表現も見事でした。



6年生

最高学年として、運動会を引っ張ってくれました。組体操を終えた6年生の表情はさすがしく、頼もしいものがありました。さすが6年生です。



当日は警備、片付け等ご協力いただき、心より感謝申し上げます。

連合水泳記録会 9月4日

上石神井小、下石神井小、本校の3校の6年生が集まり、6年間の水泳学習の成果を出し切る連合水泳記録会。今年度は、本校が会場でしたので、本校児童が2校の6年生を迎え、はじめの言葉や競技前の模範の泳ぎを努めました。大変立派な態度でした。

一生懸命泳ぎ、応援する姿はとても気持ちがよかったです。たくさんの応援のおかげで、この日に最高記録が出た児童もいました。



あゆみ（通知表）について

「あゆみ」は、お子様の学校での学習や生活の様子をできるだけ客観的にご家庭にお知らせし、今後に活用していただくものです。がんばったことを振り返り、努力すべきことをお子さんと一緒に考え、励ましや意欲づけとなる言葉かけをお願いしたいと思います。

「あゆみ」をお届けするのは10月と3月です。夏季休業、冬季休業の前には「振り返りカード」で学習や生活についての自己評価をしていますので、学期後半に役立てていただきたいと思います。

<学習の記録について>

教科ごとに、関心・意欲・態度、思考・判断、表現・技能、知識・理解などについて評価したものです。

評価の方法は「絶対評価」です。学習の成果とともに、個人の努力や可能性を重視し、お子さんの学習の様子を表します。

<生活・行動の記録について>

学校でのお子さんの基本的な生活の様子を表したものです。よりよい生活の目標をたてる際の資料としてお使いください。

今年度より「あゆみ」の形式が変わりました。今回は「あゆみ」とともに、保管用ファイルをお渡しますので、ご家庭で保管をお願いします。

10月11日（土）は学校公開日です。3時間目体育館において、6年児童向けに薬物乱用防止教室が予定されています。ぜひご参観ください。

6月に実施した体力テストの結果を配布します。訂正がある場合は10月7日（火）までに担任にご相談ください。今年度の本校全体の結果は後日ご報告します。（6月以降の転入生には配布されません）