

体育の効能

2学期が始まり、2週間。今季初の木枯らしも吹き、もうすぐ秋本番。保護者・地域の皆様にはいかがお過ごしでしょうか。

さて、本年度、体育科を窓口に関内研究に取り組んでいます。先日、研究授業がありました。1年生の「体づくり」です。

幼児から小学校時代は、神経系が急激に発達する時期であることを踏まえると、楽しみながら様々な動きを身に付けられるように、体育学習を工夫することが大切です。ただ単に「鍛える」活動となっははいけません。

これは、なぜか。どんどん鍛えた方がいいのではないか。その方が多くのことを身に付けられるのではないかとも思えます。



多様な動きをつくる運動で楽しむ1年生

じつは、脳の働きと関係があります。

外界からの情報は、まず脳内の感情を司る部位に送り込まれます。そしてその脳の部位では、その情報にレッテルを貼ります。「好きだ」「嫌いだ」「感動した」などのレッテルです。その後、理解や思考を司る部位に送られ、そこで駆け回ります。

つまり、感情のレッテルの貼られた情報で、脳は理解したり思考したりしているのです。

そして、当然のことながら、マイナスの感情を貼られた情報に対して、脳は十分に働きません。パフォーマンスは低下します。

校長 西山 守

運動に対してよいレッテルが貼られる状態にしておくこと、つまり「好きだ」と感じられるようにすることがとても大切なのです。

とにかく鍛える。これでは負の感情をもってしまいう危険性がとても高まります。一時的には鍛えられても、将来的には運動嫌いとなり、健康にも影響してしまう可能性があるのです。

もう一つ大切なことがあります。それは、自己報酬神経群の存在です。

自己報酬神経群は、自分へのごほうびをモチベーションとして働きます。この自己報酬神経群が働かなければ、やはり脳のパフォーマンスは最高とはなりません。

つまり、「ごほうびが得られそうだ。だからがんばろう」と主体的に考えられるときに、脳はとても力を発揮します。

この場合のごほうびとは、自分の成長です。

「こんな動きができた。」「前よりうまく動けるようになった。」「このような経験からくる主体的にがんばろうとする気持ちが、自己報酬神経群をよく働かせます。

体育では、運動だけでなく、友達と励まし合ったり支え合ったりというよりよく関わることや、どうしたらうまくいくかと考えることなども、実際の行動を伴いながら経験できます。

運動したら気持ちいい。動きもよくなる。友達とも仲良くできる。がんばったり工夫したりすればもっと楽しくできるなどと実感できます。

そして、このことは体育以外の学習や活動にも前向きになれる（脳が、多くのことによりレッテルを貼れる）ことにつながるのです。

11月の行事予定

- | | | | |
|--------|---------------------------|--------|--------------------------|
| 3日(月) | 文化の日 | 18日(火) | 午前授業(区学校区別協議会のため下校13:00) |
| 4日(月) | 委員会活動 | 20日(木) | 就学時健康診断(下校13:00) |
| 6日(火) | 軽井沢移動教室5年(8日まで) | 21日(金) | 避難訓練 学校評議員会 |
| 7日(金) | 給食試食会 | 23日(日) | 勤労感謝の日 24日(月)振替休日 |
| 8日(土) | 学校公開(総合学習発表3・4年 救急救命講習6年) | 25日(火) | マラソン大会週間(28日まで) |
| 10日(月) | クラブ活動 読書旬間(21日まで) | 26日(水) | 午前授業(校内研究会のため3-2は5時間目あり) |
| 12日(水) | クリーン運動(13:30~14:10) | 27日(木) | きこえとことばの教室 発表会 |
| 14日(金) | PTA運営委員会 | 28日(金) | 社会科見学4年 |
| 17日(月) | クラブ活動 | 30日(日) | 学校応援団まつり(9:30受付始) |

11/12(水)クリーン運動お知らせ

時間・・・13時30分～14時25分【5校時】

場所・・・石神井公園

持ち物・・・軍手、マスク

練馬区では、毎年学区内の親しみのある場所を清掃することにより、地域とのつながりを自覚する取り組みとして、クリーン運動を実施しています。今年度は、ペア学年で清掃活動を行い、異学年の望ましい交流を図ること、児童の地域との関わりをより豊かに広げていくことを目的の1つとしています。

先日、配布いたしましたプリントにありますように、保護者の皆様にもご協力いただき、子どもたちと一緒に活動に参加して頂ければうれしく思います。ぜひとも活動の趣旨をご理解いただき、多くのご参加をお待ちしております。

11/27(木) きこえとことばの発表会 お知らせ

時間 午後2時～4時15分

場所 石神井小学校 体育館

持ち物 上履き、下足入れ用のビニール
(寒くない服装で)

きこえとことばの発表会の時期がやってきました。劇、手話ダンス、クイズ、阿波踊り、大道芸、ようかい体操など、出し物が盛り沢山です。

皆で揃って練習はできませんが、限られた時間の中で、各自めあてをもって頑張っています。当日は、一人一人がその子らしく活躍してくれると思います。ご声援をお願い致します。

読書旬間のお知らせ

11月10(月)～11月21(金)は
秋の読書旬間です。

学校の読書の時間ももちろん、ご家庭でもたくさん本を読み、本を読む楽しさに気づき、本の世界をじっくり味わってほしいと思います。

1～3年生は図書ボランティアの方による「読み聞かせ」を、4～6年生は石神井図書館のご協力のもと「探検ラリー」を行う予定です。

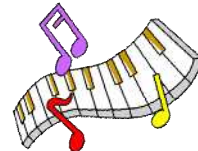
読書の秋、夜長を利用して
たくさん本に触れてください。



12/2(火) 連合音楽鑑賞教室 お知らせ

教育会主催の連合音楽鑑賞教室が、12月2日にあります。これは、教師の「本物の音楽」を子どもたちにきかせたい、という思いで行われている行事で、毎年、どういう曲にしようか、座席は、バス・電車の手配は、など様々なことを話し合い、実施しています。

子どもたちが、オーケストラの音に直に触れることによって、すばらしい感動を心にうけとめてくれると思っています。



薬物乱用防止教室報告(6年)

去る10月11日土曜日の3校時に6年生を対象にして、薬物乱用防止教室が体育館で行われました。講師には、練馬区薬剤師会医薬管理センター所長の関口さんをお迎えしました。

薬物とはどのようなものか。また薬物は、一度乱用しただけでも、脳や臓器に大きなダメージがあり、抜け出せなくなる依存性があるなど、その恐ろしさについて、DVDによる映像とお話で学びました。

気分がすっきりする、やせるなど、乱用のきっかけが身近なところにあることも知り、誘惑を断る強い気持ちの大切さについても、しっかりと確認し、大変有意義な時間となりました。

研究授業の報告(体育)

～互いに関わり合い、進んで運動する子

第2回目は7月10日(木)に6年生で「水泳」の研究授業を行いました。3人組で泳ぎ方を見合う「トリオ学習」を取り入れました。積極的な声かけがあり、子どもたちの意欲が高まりました。



第3回目は10月29日(水)に、1年3組で「からだをたくさんうごかそう」の研究授業を行なった。「人間すごろく」や「ボールランド」で友達と仲良くいろいろな動きを楽しむことができました。