しゃくじい

練馬区立
石神井小学校
学校だより
令和5年度１１月号

体力は「自分を支える力」

校　長　　垣崎　晃

今の子供がすごす環境としては、感染症の影響で体育を含める学校での運動時間が減少し、スマートフォン・ゲーム機などとふれあう機会が増えました。こうした「運動以外のことに費やす時間が多い」のも体力低下・運動不足の要因になりますが、他にも課外学習や習いごとをこなす子供にとっては、「運動する時間がつくれない」ことも原因のひとつです。

みなさんの中にも、「子供を思い切り遊ばせてあげたいけれど、新型コロナウイルスの影響でおうちにこもってばかり……」と悩む声は多いのではないでしょうか。引き続き状況次第では、子供の運動不足は加速すると考えられそうです。

国では全国レベルで子供たちの体力の実態を定期的に調査しています。子供たちにとって、体力向上は大きな課題です。「疲れにくい」「けがをしにくい」「病気になりにくい」「ストレスに対する抵抗力がある」等々、体力があるということは生きていく上でとても大切なことです。体力は自分を支える力、生きる原動力と言ってもよいかもしれません。体力が向上すると、脳が活性化し、学習の効果を高めたり、社会的な不適応や問題行動を抑制したりする効果があるということも言われています。

次のデータは、全国規模で行われた歩数調査の結果です。小学生の歩数は、昭和 54（1976）年には 1 日平均 27000 歩程度の活動量があったけれど、約 30 年後の平成 19(2007)年には、1 日平均 13000 歩まで活動量が落ち込んでしまったというデータです。また、東京都が調査した平成 23(2012)年では、平均約 11000 歩まで落ちています。現在の子供たちの活動量は、どのくらいの歩数に当たるのでしょうか。体力が落ちてきた大きな原因の一つに「子供たちが動かなくなった」ことがあるとしたら、かなり少ない歩数かもしれません。東京都では、子供たちに、「1 日 15000 歩、1 日 60 分運動」を推奨しています。

本校では、体育だけでなく、休み時間は外に出て体を動かすことを推奨しています。その子にもよりますが、休み時間に目一杯体を動かすと、頭がすっきりして満足するようです。また、体育の時間を工夫して運動量を確保したり、体育的活動でなわ跳びや持久走の取り組み期間を設けたり、全校で体を動かそうという機会を設定していきたいと考えています。さらに、各学年では、それぞれの発達段階に応じてできる運動を選び、取り組んでいきます。運動の上手下手は関係ありません。体を動かす気持ちよさを感じ、体を動かすことを面倒くさがらない子供たちになってほしいと思います。

スポーツの秋です。ご家庭で毎日できそうな運動を決めて、一緒に取り組んでみてはいかがですか。

１１月の行事予定

1 日(水)　ふれあい月間始　委員会活動
2 日(木)　保健集会　安全指導日
3 日(金)　㈷文化の日
6 日(月)　全校朝会
7 日(火)　朝読書 移動教室前検診(5 年)
　　ブックトーク(3 年)
8 日(水)　5 年軽井沢移動教室始　読み聞かせ(2 年)
9 日(木)　読み聞かせ(1 年)
10 日(金)　5 年軽井沢移動教室終　読み聞かせ(1 年)
11 日(土)　学校公開日
13 日(月)　全校朝会
14 日(火)　朝読書　読書旬間終　たてわり班遊び
　　ブックトーク(6 年)
15 日(水)　きこえとことばの発表会
16 日(木)　4 時間授業 特別時程 就学時健康診断
17 日(金)　教育実習終
20 日(月)　全校朝会　起震車体験(6 年)
21 日(火)　朝読書　遠足(3・4 年)
22 日(水)　避難訓練
23 日(木)　㈷勤労感謝の日
24 日(金)　音楽発表会会場準備(6 年)
27 日(月)　全校朝会
28 日(火)　読み聞かせ わかめ学習(5 年)
　　遠足予備日(3・4 年)
29 日(水)　4 時間授業（教育会全体研究会のため）
30 日(木)　児童集会　ふれあい月間終　委員会活動

11 運動発表会

先日は運動発表会にお越しいただきありがとうございました。天候にも恵まれた運動発表会でした。校庭の関係で児童鑑賞日と保護者鑑賞日に分け、子供たちは２回の発表をしました。鑑賞エリアを広げ、子供たちの表情が間近で感じられ迫力ある演技でした。保護者の皆様におかれましても、練習期間から本番まで子供たちを支え、励ましてくださりありがとうございます。また、運動発表会を支えてくださった保護者の皆様はじめ、ＰＴＡの皆様、地域の方々本当にありがとうございました。

【運動発表会担当　田中 大助】

１・２年遠足

１０月１９日（木）晴天の中、電車に乗って１・２年生の合同遠足を実施しました。埼玉県狭山市「稲荷山公園」へ行ってきました。石神井公園駅までの歩きや、駅での待機、乗り換えもとても立派でした。稲荷山公園では、たてわり班に分かれ、２年生が中心となり遊びを進め、お弁当も一緒に食べました。笑顔あふれる楽しい一日を過ごすことができました。

【２年 茨木　光一】

避難訓練

１０月２０日（金）に、１０月の避難訓練を行いました。今回は、「校舎内で火災が起こり、さくらのつじ公園に二次避難する」という想定のもと実施しました。今年度初めての学校外への避難でしたが、どの学年の児童も「お（おさない）・か（かけない）・し（しゃべらない）・も（もどらない）」を守って、静かに素早く移動することができ、とても立派な態度でした。

校長先生から児童に向けて、「もしも家から避難しなければならない時、安全に避難できる場所がどこなのか、お家の人と相談しておきましょう。」というお話がありました。これを機に、今一度、ご家庭で話題にしていただければと思います。

【避難訓練担当　進藤　暁子】

ふれあい月間

１１月は、今年度２回目の「ふれあい月間」です。たくさんの関わりをもち、お互いをよく知り、仲よくなろうという取組をしていきます。

１１月の「ふれあい月間」では、①アンケートの実施　②いじめ防止ポスターの作成　③あいさつ運動　④学年遊び　⑤学年の良いところを見付けるハートウォーミングアッププロジェクトなどを行います。

様々な取組を通して、児童一人ひとりが安心して通える石神井小学校を目指していきます。

【生活指導主任　田邊　新一】

１１月１５日（水）１４時より体育館で発表会を行います。ここ数年は動画での発表を行っていましたが、今回は対面で行います。現在、通級の学習の中でそれぞれがめあてをもって、演目の準備に取り組んでいます。「聞くこと、話すこと、発表すること」に対する自信を育み、何よりも発表をしたり、見たりすることに楽しさを感じてもらえればと思っています。

これまでのように、動画での配信は行わないため、石神井小のみなさんに実際に見ていただくことはできませんが、心を合わせて頑張ります。

【きこえとことば　鈴木 智・大澤 明子】