



石台だより

〒177-0045 練馬区石神井台 8-6-33 TEL.3928-7124
<http://www.shakujiidai-e.nerima-ky.ed.jp/>



令和3年10月29日

第538号

練馬区立石神井台小学校

校長 海老原 誠

運動を見直しませんか

校長 海老原 誠

11月13日(土)は、「体育的活動発表会」です。今年度は全校児童が一堂に会し、各学年の発表を参観し合います。残念ながら各家庭(ご家族)の参観は1名までですが、保護者の皆さんに低・中・高学年に分かれてもらい、2学年の発表を参観できるように計画しました(3年生保護者の方は、3年生と4年生の発表を参観)。今回は各学年とも「短距離走」と「リズム・表現運動」の発表ですが、今後、今までの運動会と同等の行事に戻れるといいなあと個人的には考えています。詳しくは後日配布のご案内をご覧ください。

さて、本校では、タブレットの活用とともに体育の授業にも力を入れて取り組んでいます。全国的に壮年の体力は向上していますが、児童の体力の低下はまだまだ問題になっています。その中でも、東京都は全国体力・運動能力調査結果によると、男女とも中位から下位レベルにあります。本校も例外ではなく、体育の授業や遊びを通して運動好きの児童を育てることが必要だと考えています。

また、本校児童の様子を見ますと、基本的な生活習慣や学習面では結構がんばっているのに、「自信がなさそう」「すぐあきらめてしまう」などの実態があります。児童が自信をもって生活し、新たな課題に挑戦する自発性を育てるために、児童自身が目に見える形で自分の成長を実感できる体育という教科は有効です。体育科の指導を通して、我々教員の授業力を向上させるとともに、是非とも、本校児童の体力の向上に繋がりたいと思います。

ここまでの、本校教職員の共通理解ですが、私は、実はもう一つのねらいをもっています。それは、体力の向上が、学力の向上に繋がるという考えです。みなさんも既にご存じだと思いますが、全国学力調査で上位の成績をおさめた県が、体力調査の結果でも上位の成績だったということです。日本では、この相関関係についてまだ認知されているとは言えない状況です。「**運動＝遊び、遊び＝勉強の妨げ**」という偏見が抜けていないのでしょうか。しかし、アメリカでは意図的に運動させた方が、学力が上がった等の実証結果が出ています。また、最近の脳科学のめざましい発展で、運動と脳の成長の関係も明らかになってきました。ちょっと専門的になりますが、最近読んだ本の内容を一部紹介します。

【運動はニューロンの可塑性を高める】

- 有酸素運動は、脳を強くする。ニューロンの繋がりを強め、より多くのシナプスをつくって回路網を拡張し、海馬の中でニューロンの親となる幹細胞を続々と誕生させる。
- 運動すると、ニューロンの可塑性や新生、つまり脳の成長に欠かせない栄養因子が盛んに供給されるようになる。運動しないでいると加齢と共に失われてしまう。
- 筋肉を収縮すると、VEGF、FGF-2、IGF-1のような成長因子が放出され、それらは体から脳へ送られ、脳の成長を後押しする。

○こうした全ての構造上の変化は脳の能力を高め、学習、記憶、高度な思考、感情のコントロールがよりうまくできるようになる。

この学者は、人間は狩猟生活(激しい運動)を通して脳が発達してきたのではないかという仮説をもっているそうです。運動と脳の成長は関係ありそうだと思います。運動は、学校の体育や遊びだけでは不十分かもしれません。(コロナ禍ではありますが)ご家庭でも学力という面から運動を見直していただくとありがたいと思います。

●きょうだい学年遊び

10月から11月にかけて、きょうだい学年遊びを実施しています。今年度初めてのきょうだい学年遊びです。仲良く楽しく遊んでいる声が、校庭に響いています。

●ゴールボール競技体験



石神井台小学校では、パラリンピック競技「ゴールボール」を応援しています。

10月末にゴールボール選手が来校し、6年生がゴールボールの競技体験を行いました。アイシェードをすると全く周りが見えなくなりますが、ボールの中に入っている鈴の音と床のテープの感触を頼りに、動く方向を判断していました。

その他の学年も、11月に競技体験を行う予定です。

●学年の窓 4年生

4年生は総合的な学習で、ゴールボールについて興味をもったことをそれぞれが調べました。調べたことは、タブレットのスライド（プレゼンテーションソフト）を使ってまとめることにしました。1学期にスライドの使い方を学習しましたが、その頃よりもローマ字での入力がとても上手になりました。クイズ、写真やイラストの挿入、アニメーションも加えるなど、分かりやすく楽しい発表ができました。友達のスライドに「すごいね!」「もっと見たい!」と目を輝かせていました。今後、続けてパラリンピックについて調べていきます。11月には、ゴールボール選手が来校し、競技体験もあります。この学習を通して、「困難な

ことがあっても、あきらめずに挑戦する勇気」「強い意志」「公平な社会」などについて考えてほしいと思っています。



【4年担任】

日	曜	11月の予定	時程	
1	月	放送朝会 学力向上を図るための調査（6年）	A	●
2	火		B	▲
3	水	文化の日		
4	木	児童集会 月曜時間割	A	
5	金	校内研究授業 4時間授業 4年3組5時間授業 よもっちゃ読み聞かせ（2年） 読書旬間終	A	●
6	土			
7	日			
8	月	全校朝会 委員会活動	A	●
9	火		B	▲
10	水		B	●
11	木	安全指導 3時間授業	A	
12	金		A	●
13	土	体育的活動発表会（午前中）		
14	日			
15	月	放送朝会 避難訓練 クラブ活動	A	●
16	火	ゴールボール競技体験（1・2・3年）	B	▲
17	水	あいさつ運動（於：関中） 学力向上を図るための調査（5年）	B	●
18	木	あいさつ運動（於：石台小） ゴールボール競技体験（5年）	A	
19	金	校内研究授業 4時間授業 5年1組5時間授業	B	●
20	土			
21	日			
22	月	児童集会 クラブ活動 遠足（3年・4年）	A	●
23	火	勤労感謝の日		
24	水	4時間授業	B	●
25	木	ゴールボール競技体験（4年）	A	
26	金		A	●
27	土			
28	日			
29	月	放送朝会 クラブ活動	A	●
30	火		B	▲

11月の生活目標

みんなと仲よくしよう

〈ふれあい月間〉

▲スクールカウンセラー 開室日 ●心のふれあい相談員 開室日