



# 早宮小だより

平成30年11月30日

練馬区立早宮小学校

☎03(3993)5165

FAX03(5984)0934

ホームページ URL : [http://www.hayamiya-e.nerima-ky.ed.jp/mobile\\_site/mobile\\_site\\_top.html](http://www.hayamiya-e.nerima-ky.ed.jp/mobile_site/mobile_site_top.html)

健康で明るい子ども よく考えて工夫する子ども 思いやりのある子ども カメラ付き携帯電話用 QR コード



## アスリートから学ぶ

校長 須藤 田鶴子

明日から12月ですが、例年に比べて暖かい毎日が続いています。今、全校で3分間の持久走に取り組んでいます。最初はペースがつかめませんが、しばらく続けていると同じ速さで走れるようになり、走り方も力強くなります。まさに「継続は力なり」です。12月20日からは、なわとびを始めます。とかく室内にこもりがちなの時期ですが、成長期の子供たちは適度な運動を続けて、自分の体と向き合い、運動に親しんでほしいものです。特に年末年始は大人の生活リズムに子供を巻き込むことのないように規則正しい生活を心掛けて、2学期のまとめであり一年の締めくくりでもある12月を過ごせるよう、各ご家庭でご配慮ください。

11月19日にオリンピック・パラリンピック教育「夢・未来プロジェクト」として2016年リオデジャネイロオリンピックのウエイトリフティング62kg級に出場した中山 陽介(なかやま ようすけ)選手にご来校いただき、お話しと4年生以上の実技指導をしていただく交流体験を行いました。「夢・未来プロジェクト」とは、オリンピックやパラリンピックなどのアスリートなどを学校に派遣し、直接交流により児童・生徒がオリンピック・パラリンピックの素晴らしさを実感できるようにするとともに、スポーツへの関心を高め、夢に向かって努力したり、困難を克服しようとする意欲を培う東京都の取組です。

中山選手は現在、山梨県笛吹市役所にお勤めで2年後の東京オリンピックを目指しています。最初に自作の映像を写しながら、オリンピック大会の概要やウエイトリフティング競技について、また選手の宿舎や食事の紹介など1年生から6年生までがよく分かるようにお話していただきました。次に体育館の全員の視線が注がれる中、実際に「クリーン&ジャーク」で60kg、そして80kg、と重いバーベルに挑戦していただきました。その迫力に見ている方も力が入ります。最後に息をのむ中で100kgが上がりました。その瞬間、拍手喝采です。ウエイトリフティングは練習によって、自分の体重の2倍もの重さを上げられる競技であり、上げるときに難しいポイントがあるそうですが、「絶対に(難しいポイントを)通るぞ。」と考えながら競技に臨んでいるそうです。なぜ自分の体重の2倍ものバーベルを持ち上げられるのでしょうか。それは脚力、特にジャンプ力なのだそうです。すると突然、中山選手は体育館の床面から舞台上へ跳び上がりました。舞台からすぐに床に降りたかと思うと、今度は台車に乗せてある8段の跳び箱に床面から両足を揃えた踏切で、軽々と跳び乗ったのです。これにもまた拍手喝采、現役選手の運動能力の高さにただただ驚きました。

そして、子供たちに次のように語りかけました。「自分の周りにいる自分を支えてくれる人たちを大切にしてください。いつか必ず、自分に返ってきます。皆さんは夢をもっていますか。夢が目標となり達成できるのは、夢に向かって自分がどれだけの行いをしてきたかが重要です。」

中山選手自身もリオデジャネイロオリンピックに出場する前、笛吹市役所の職員でありながら、ウエイトリフティングに打ち込める環境であったことにとっても感謝していると校長室でお話していただきました。この言葉に心が揺り動かされた子、競技に興味をもった子、中山選手のお人柄に感銘を受けた子など低学年から高学年までが、オリンピック選手の素晴らしい技と人となりを学んだ時間でした。この後、4年生から6年生までが5~10kgのバーベルを上げる体験をしました。子供たちにとって2020年東京オリンピック・パラリンピックやウエイトリフティング競技が、より身近になった貴重な時間でした。

### 生活目標 物を大切にしよう

先日、子供たちの筆箱の中を見たところ、鉛筆がきれいに削られきちんと並んでいるものが多く、ほっとしました。一方、鉛筆の芯が折れていたり、ばらばらに入っていたり、消しゴムや赤鉛筆が入っていない筆箱も見かけました。子供たちが自分の物を大切に使う姿には「心が育っているな。」と感心します。「物を大切に使う。」ということは、言葉では分かっていることでしょう。ご家庭でも、時々お子さんの持ち物を確認していただくとともに「大切に使うね。」など声を掛けていただいたり、時には一緒に片付けをしたりしていただきますようお願いいたします。

生活指導部 坂田 智裕

# 12月の行事予定

日	月	火	水	木	金	土
2	3 全校朝会 連合音楽鑑賞 教室5年  5 5 5 6 6 6	4 登校指導 代表役員会  5 5 5 6 6 6	5 B おひさま 1～4年  5 5 5 5 5 5	6 音楽朝会 SC  5 6 6 6 6 6	7 社会科見学 4年  5 5 6 6 6 6	8 委員会活動 親睦スポーツ 大会 (保護者の会主催) 3 3 3 3 4 4
9	10 全校朝会 避難訓練 クラブ活動  5 5 5 6 6 6	11 B  5 5 5 6 6 6	12 B おひさま  5 5 5 5 5 5	13 B 児童集会 持久走タイム 終 SC 5 6 6 6 6 6	14 B 持久走大会 クリーン運動 終 5 5 6 6 6 6	15
16	17 B 全校朝会 持久走大会 予備日  5 5 5 5 5 5	18 SG理事会 就学時健診 予備日  5 5 5 6 6 6	19 B  5 5 5 5 5 5	20 体育朝会 なわとびタイム始 保護者会4・5・6年 学校保健委員会 SC 5 6 6 5 5 5	21 保護者会 1・2・3年  5 5 5 6 6 6	22
23 天皇誕生日	24 振替休業日	25 終業式 給食終 大掃除  5 5 5 5 5 5	26 冬季休業日始	27	28	29
平成31年 1月6日	7 冬季休業日終	8 始業式 給食始 安全指導 登校指導 5 5 5 6 6 6	9 B 席書会5・6年  5 5 5 5 5 5	10 児童集会 席書会3・4年  SC 5 6 6 6 6 6	11 みどりの授業 5年  5 5 6 6 6 6	12 学年集会4年 委員会活動 3 3 3 3 4 4

各日の数字は、授業時数です。一番左が1年生、一番右が6年生です。

SC：スクールカウンセラー勤務日（田頭先生） SG：スクールガード B：B時程

## お知らせ

12月29日（土）～1月3日（木）まで、機械警備のため、校地内に立ち入ることはできません。

## 体力向上について

### 持久走大会（12月14日）・持久走タイム（11月22日～12月13日）

12月14日（金）に行われる持久走大会に向けて、11月22日（木）から持久走タイムが始まりました。期間は12月13日（木）まで行われます。中休みの終わりの3分間に音楽「V(ボルト)」のリズムにのって、校庭を走っています。走った周数は、「持久走がんばりカード」に記入しています。周数が貯まっていくことに喜びを実感している児童がたくさんいるようです。毎日自分のペースで目標に向かって一生懸命に走る姿には、感心します。

わずか3分間という短い時間でも、真剣に取り組むことで成果が表れてきます。日々の積み重ねが大切です。

### なわとびタイム（12月20日～1月25日）

持久走大会終了後、12月20日（木）から、全校で短なわを使った体力向上への取り組みが始まります。期間は1月25日（金）までです。中休みの終わりの3分間に音楽のリズムにのって、様々な跳び方を練習します。日常的に縄跳びを行うことで、縄跳びの楽しさを実感し、技能や体力を高めることが目的です。冬休み中にも、外で元気に縄跳びに取り組んでほしいと思います。

特別活動部・体力向上委員会 川崎 盛嗣