



令和8年5月29日(金)  
練馬区立開進第四小学校  
校長 関川 健

# 開四小だより

6月号

運動を楽しんで、体力の向上を！

副校長 池田 義則



日増しに暑さが加わり、夏がすぐそこまで来ているを感じさせます。蒸し暑い日が続くと、体力を消耗しやすくなります。学校でも水分補給をしていますが、ご家庭でもこまめな声掛けをお願いします。

私が開進第四小学校に来て2か月が経ちました。子供たちが廊下や校庭で立ち止まって丁寧に挨拶をする姿に素晴らしい伝統だなといつも感心しながら毎日を送っています。

さて、練馬区の教育において、重要な課題が一つあります。それは、子供たちの「体力向上」です。体力テストによりますと、全国平均よりも東京都の平均は低く、練馬区はさらに低い結果となっています。開進第四小の子供たちの体力は練馬区平均と同じくらいです。練馬区は、23区の中でも公園や緑が多く、開進第四小にはとても広い校庭もあって環境的には良いのですが、このような結果になっています。

5月27日(水)と28日(木)に今年度の体力テストを行いました。走力、持久力、敏捷性、投力、跳力、握力等について測定しました。結果をもとに自分の体力を知り、これからの運動の習慣について考えて、体力の向上につなげてほしいです。

開進第四小学校では、体力向上の取組として、中休みの校庭遊びで遊べる時間を正味20分確保することで、子供たちの遊ぶ時間を多くしています。校庭で子供たちが行う運動や遊びには様々な体力を伸ばすことにつながっています。ドッジボールは投力、サッカーやバスケットボールは敏捷性・瞬発力、のぼり棒や雲梯等の遊具は筋力・体の感覚、鬼ごっこは走力・持久力・敏捷性、一輪車は体の調整力等の体力向上につながります。子供たちが毎日楽しみながらこれらの様々な体力を伸ばしていければと思います。

ただ、文部科学省およびスポーツ庁では、小学生の推奨運動時間として「1日合計60分以上」を掲げているので、週に約3回の体育の授業と休み時間での運動だけでは運動量は足りません。子供たちの身体を動かしたいという気持ちを学校では育てていき、他の自由時間での子供たちの自発的な運動遊びにつなげていきたいです。

「運動」や「遊び」には、体力をつけること以外にも多くの良さがあります。集団でのルールを学んだり、子供同士の仲を良くしたりします。さらに、科学的な観点からも、身体を動かすこと、特に「歩く」ことは、脳における「海馬」すなわち記憶、学習、創造性さらには情緒の発達をつかさどる部分が活性化されると言われています。これらの良さを毎日の運動や遊びを通して子供たちが体感し、健康に成長して行ってほしいです。

ご家庭でもお子様との運動遊びをする機会について話し合ってみてください。

## 6月の行事予定

日	曜	朝	学校行事
1	月	全	4時間授業(2) 委員会 プール開き・水泳指導始 個人面談希望調査回収(1~5)
2	火	読	
3	水	B	
4	木	集	
5	金	習	5時間授業(6) 安全指導 岩井移動教室説明会(6)
6	土		
7	日		
8	月	放	4時間授業(2) 5時間授業(4~6)
9	火	読	ふれあい環境学習(4)
10	水	B	B時程 4時間授業
11	木	級	なかよし班活動 個人面談希望調査配付(6) 個人面談日程表配付(1~5)
12	金	習	
13	土	B	4時間授業 土曜公開授業 (2時間授業公開)
14	日		
15	月	全	3・4年遠足 4時間授業(2)
16	火		開校記念日
17	水	B	おはなし会(1) こころの劇場(6)
18	木	音	避難訓練 個人面談希望調査回収(6)
19	金	習	おはなし会(2) 5時間授業(5) 武石移動教室説明会(5)
20	土		
21	日		
22	月	放	4時間授業(2) クラブ 水道キャラバン(4)
23	火	読	読み聞かせ(4~6)
24	水	B	
25	木	級	情報モラル出前授業
26	金	習	小中一貫部活動説明会・学校 見学(5) 図書館見学(2)
27	土		
28	日		
29	月	全	4時間授業(2) クラブ
30	火	読	移動教室前日健診(6) 個人面談日程表配付(6)

### 各学年の教材費 引き落とし日 6月15日

1年	3,610円	4年	2,010円
2年	1,810円	5年	2,510円
3年	2,010円	6年	2,510円

☆引き落とし金額と、合わせて口座の残金のご確認もお願いいたします。(手数料10円含む)

☆6年生は教材費に加え、移動教室費用も同日の引き落としとなります。5,300円程度の集金となりますので、教材費と同じ口座に入金をお願いします。(費用が確定していないため、おおよその金額となります。)

確定した金額については、移動教室説明会でお知らせします。

### セーフティ教室

生活指導部

5月20日(水)にセーフティ教室を行いました。内容は1・2年生が不審者への対応、3年生が万引き防止についてです。各クラスからの代表がロールプレイを行い、実際に自分の身に起きたときには、どうしたらよいかを考えました。練馬警察署の方からのお話を聞き、自分の身を守る方法について詳しく学ぶことができました。

### 土曜公開授業について

教務主任

今年度1回目の土曜公開授業を6月13日(土)に行います。

[公開時間] 各学年2時間公開

児童が学習に取り組む様子をぜひご参観ください。

※保護者の方で混み合うことが多くなっています。どちらか1時間のみの参観にご協力ください。

※公開授業の際のビデオ・写真撮影は、禁止です。個人情報保護及び児童の授業への集中のためです。ご理解ください。

※児童が学習に集中できるように廊下や教室での会話は、お控えください。

※自転車ではなく、通学路の安全確認等を併せて徒歩で来校してください。

※内容等の詳細は、各学年のページでご確認ください。

### キッズルームより

今年度も、3年生と5年生を対象に全員面接を進めています。3年生には心のふれあい相談員が、5年生にはスクールカウンセラーがお話をしています。キッズルームでも気軽に相談できることを、児童の皆さんに知っていただきたいと思っています。保護者の方も、気がかりなことなどございましたら、どうぞお早めにご連絡ください。

キッズルーム直通電話:090-7196-7665

心のふれあい相談員(月水木) :6/1,3,4,8,10,11,15,  
17,18,24,25,29

スクールカウンセラー(金) :6/5,12,19,26

全:全校朝会	読:朝読書
B:B時程	音:音楽朝会
級:学級の時間	習:朝学習