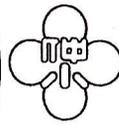


# 仲町だより



なか よく  
ま なぼう  
ち からいっばい  
練馬区立仲町小学校

## 師走を迎え

校長 澤井 英子

校庭の木々が美しく色づき、秋の深まりを感じます。朝夕の寒さと日中の気温差が激しい時期です。手洗い・うがいを励行して、今月も元気に過ごしたいものです。

### 【研究発表会 盛会】

11月27日（木曜日）晴天に恵まれ、平成24年度・25年度東京都言語能力向上推進校、平成26年度東京都言語能力向上拠点校として「思いや考えを表現する子の育成～言語活動の充実を通して～」を研究主題に、研究発表を行いました。多数来校された参会者に、子供達は緊張しながらも、日頃の学習の成果を活かし、考えをもつ・考えを伝え合う・考えを深める活動に、熱心に取り組みました。

また、廊下などの掲示物には、子供達の様々な思いが込められており、それぞれの成長を感じさせます。ご参会いただいた先生方から、たくさん褒めていただきました。

これからも、この研究を通して学んだことを日常の学習に活かして参ります。

### 【和食文化】

和食は、日本人の伝統的な食文化として、昨年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。お正月を前に、少し調べてみました。

和食は、日本の豊かな自然が育んだ、多様な農産物や魚介類を調理するだけでなく、発酵性調味料や乾物など、多種類の加工食品が工夫されています。

飯を中心に、汁、おかず、漬け物を組み合わせた和食の基本形は、平安末期から1000年以上伝承され、工夫次第で日常食にも正月などの特別な日の食事にも対応でき、自然に感謝し、災害のない暮らしを祈り、家族や地域の絆を深めてきました。

学校給食では、地場野菜を取り入れるなど、週3日以上は和食のメニューにし、和食文化の継承に努めています。

### 【子供の足がおかしい】

ショッキングな言葉に目を奪われました。日本の子供の1日の歩行歩数が、1970年代の2分の1から3分の1になっているというのです。歩かなければ、人間の足は育ちません。

長時間立ってられない、バランスを崩して転びやすい子供が増えている背景に、この足の発達レベルの低下があるというのです。

そういえば、春に行われた運動能力テストの結果では、本校の子供達にも、敏捷性に課題がありました。この敏捷性について、足がしっかり踏ん張れていないのではないかと議論していたところです。

こんな文章も見付けました

足は、人間の体を「構造物」として考えると、『建物の土台の基礎部分』に当たる。土台の基礎部分が弱い建物は、安定性と耐久性が脆弱で、すぐに揺れてしまう。

人間の体は、縦長で、高層ビルに似ている。基礎の弱いビルは、少しの揺れでも最上階は大きな揺れとなるわけで、人間の体でも同様のことが起きている。

脳は、無意識レベルでの体の揺れや不安定さを常にキャッチしている。その無意識レベルでの情報は、雑音のように脳に入り続け、脳の情報処理・集中力・忍耐力の低下につながる。

つまり、運動能力・学習能力に影響する。

学校では、13日（土）に4・5・6年生の持久走大会があります。授業では、長く走ることや縄跳びにも取り組んでいます。毎朝自主的に、トレーニングに励んでいる子供達の姿を見かけるようになりました。

また、体育朝会では、長縄跳び大会を開き、連続跳びに挑戦しています。1月にも長縄跳び大会を開くので、練習に励む学級が増えてきました。

子供にとって、1日1万歩は必要と言われています。お子さんの歩数はいかがでしょう。