



## 体力向上

校長 武井 和幸

寒い日が続きますが、冬の間しっかりと体を動かして体力をつけていくことはとても大切です。体力とは、全身持久力、筋力、バランス能力、柔軟性、敏捷性が挙げられます。子供たちは学校生活の中で、体を動かして体力が付いていきます。毎年行っている体力テストの結果を10月の学校だより臨時号でお伝えしましたが、その中で、本校の子供たちの持久力は、体力テストのシャトルランの結果を見ると以下のようになっています。

		1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
本校	男子	15.6	22.7	33.0	<b>41.6</b>	45.6	53.0
東京都	男子	16.5	25.5	33.0	39.9	46.0	53.0
本校	女子	10.2	16.4	21.4	<b>35.1</b>	32.0	36.9
東京都	女子	13.6	18.9	23.6	29.0	34.6	39.3

(回数)

太字の4年生以外は東京都の平均を下回っています。平均値ですので、個人差があり数値の高い子供もいますが、持久力を高めていくことが本校の課題ともなっています。本校では、なわとび月間や持久走旬間等に取り組み、子供たちの体力向上を目指しています。1月は20日から31日まで持久走旬間を設定して、中休みに全校で持久走に取り組んでいます。また、体育の授業でも持久走カードを使って、取り組んでいます。子供たちが走った周回をカードに印を付けることで、達成感や励みになっています。速さを競うのではなく、自分のペースで走ることができるのも持久走のよさだと思っています。

子供たちにとって、持久走の走り方をしっかりと理解することも大切と考え、全校朝会で持久走の仕方について次のことを話しました。

【腕の振り方】肘を90度くらいに曲げ、肘をまっすぐに後に引く意識しましょう。

【姿勢】上から引っ張られている感じで背筋を伸ばし走りましょう。

【足の着き方】足裏全体着地するようにしましょう。

【呼吸】2回吸って2回吐くという呼吸法ですが、自分にあった呼吸法を見付けるのもよいでしょう。

みんなと一緒に走って、走り終えた時にすがすがしい気持ちになると持久走が苦しいものではなく、楽しいものになり、結果として持久力がついてくると思います。持久走旬間が終わっても継続して体育等で持久力を高めていきます。ご家庭でもお子さんと一緒に走ってみるのはいかがでしょうか。





## 2月行事予定

☆はじぶん塾実施日です。

2月の避難訓練は予告無しで行います。

日	月	火	水	木	金	土
					31 巡回指導 幼稚園交流(1)	1
2	3 全校朝会 安全指導 委員会活動【6】	4 安全点検	5 地区子ども会 13:40	6 ゲーム集会  ☆	7 石東句会 保育園交流(1) P委員会総会 15:00 総会 15:30	8
9	10 全校朝会 クラブ活動【6】	11 建国記念の日	12 特別時程4時間授業 *下校 12:50	13 ドレミファ集会 ふれあいあそび 新1年生保護者会 4時間授業(1・2) 13:30下校 ☆	14	15
16	17 全校朝会 お別れスポーツ 大会【5・6】	18	19	20 6年生を送る会  ☆	21 P運営委 10:00	22
23 天皇誕生日	24 振替休日	25 5時間授業(1~5) 保護者会(4・5) 放課後学習(1~3) 未来へジャンプ(4)	26	27 ふれあい長縄集会 5時間授業 保護者会(1~3) 放課後学習(4~6)	28 社会科見学(3)	1

### 相談室2月の予定

本校は、お子様の成長に関する悩み等をスクールカウンセラーや心のふれあい相談員に相談できる相談室を設けております。一人で悩まず、まずはお問い合わせください。

【相談までの手順】

①相談の予約(電話または相談室訪問)  
→ ②日時決定 → ③相談室で相談  
カウンセラー……2月6日(木)・13日(木)・20日(木)・27日(木) 9:00~16:30(13日(木)のみ時間が変わります。詳細は下記番号にお尋ねください。)

心のふれあい相談員……登校日の月・火(10:00~15:00)・水(10:00~14:00)

【直通電話】090-7197-4155

※この番号は、着信専用です。

相談室から発信する場合は、学校の番号を使用します。

### 2月の生活目標

思いやりをもって

行動しよう

(ふれあい月間)

○正しい言葉づかいをしよう

○声をかけ合って、  
外で元気に遊ぼう

○友達を大切にしよう

### 書きぞめ学年代表作の掲示 について

1階昇降口に1月29日(水)から2月12日(水)まで掲示してあります。

御来校の際に御覧ください。