



八坂小通信

第771号

令和8年4月30日

練馬区立八坂小学校

校長 彌永 英俊

<https://www.nerima-tky.ed.jp/yasaka-e/>

体力を高める

校長 彌永 英俊

爽やかな風が吹き抜け、子供たちが校庭を駆け回る姿が、より一層輝いて見える季節となりました。

さて、今月は子供たちの体力について考えてみたいと思います。私が子供のころに比べると現在の生活は、とても便利になりました。しかし、その利便性と引き換えに、子供たちが日常的に体を動かす機会が減少しているのも事実です。子供たちを取り巻く環境も大きく変化し、外遊びの内容も限定的になり、家の中で過ごす時間が増えたことで、「走る・跳ぶ・投げる」といった基本的な運動能力の低下が全国的な課題となっています。

体力は、単にスポーツが得意になるためのものではありません。健康の維持・増進（病気に負けない体づくり）・意欲や気力の向上（何かに挑戦しようとする心のエネルギー）・脳の活性化（運動が学習効率を高めるという研究結果もあります）いわば、子供たちが将来にわたって自分らしく、たくましく生きていくための「根っこ」となる力なのです。

本校では現在、子供たちが楽しみながら、体を動かせるような環境づくりに取り組んでいます。全校朝会でも、「雲梯（うんてい）」や「のぼり棒」は、自分の体重を支える力や、握力、体幹を鍛えることを紹介しました。さっそく体育の時間や休み時間に、雲梯にチャレンジする子供たちの姿が見られ、「昨日より一つ先まで行けた！」という達成感が、子どもたちの自信に繋がっています。近年、特に低下が叫ばれている「投げる力」を伸ばすため、校庭に「的当てコーナー」を作り、遊び感覚で投運動を楽しめる場を設けました。休み時間、登り棒のてっぺんを目指して登り、夢中になっている的に玉を投げて遊ぶことが、まさに「体力向上」につながっていきます。子供の仕事は、遊ぶこと、遊びの中にこそ子供たちの体力向上のヒントが隠されています。

さて、来週からは待ちに待った大型連休が始まります。この機会に、ぜひご家庭でも「運動遊び」を生活の一部に取り入れてみませんか？「運動遊び」とは、特別なトレーニングではなく、親子のふれあいや公園での遊びの中に、少しだけ意識して多様な体の動きを取り入れることです。手軽にできることから、やってみましょう。

例えば、こんな運動遊びができます・・・

握力（筋力）：【タオル綱引き】 タオルの両端をぎゅっと握り合って、引っ張り合います。

反復横跳び（敏捷性）：【鏡合わせっこ】 親子で向き合い、大人の左右の動きに合わせて子どもが鏡のように動きます。

立ち幅跳び（瞬発力）：【カエルジャンプ】「せーの！」で遠くへ両足ジャンプ。目標を少しずつ遠くしていきます。

上体起こし（体幹の筋持久力）【手押し車】 大人が子どもの足を持ち、子どもが手だけで歩きます。

【体力テストの種目】他にもこれらの動きにつながる遊びを見つけてみるのもおもしろい！

○握力（筋力） ○長座体前屈（柔軟性） ○反復横跳び（敏捷性） ○立ち幅跳び（瞬発力）

○20m シャトルラン（全身持久力） ○50m 走（スピード・走力）

○上体起こし（体幹の筋持久力） ○ソフトボール投げ（全身の運動性・巧緻性）

大切なのは、「家族と一緒に運動して楽しかった！」という経験です。大人が体を動かして楽しむ姿を見せると、子供たちは体を動かすことが好きになります。ぜひ、笑顔あふれる連休をお過ごしください。

本校の特別活動について 特別活動部

本校は、①学級活動②児童会（委員会）活動③クラブ活動④学校行事⑤異年齢（スマイル班）活動を軸に特別活動を行っています。

どの活動も、「友達と協力してよりよい生活や人間関係を築こうとすること」や、「自主的・実践的な態度を育てること」を目標としています。そのため、私たち教員は、単に知識を教えるのではなく、計画段階での助言や活動中の見守り、そして振り返りによって子供たちの成長を支援しています。

5月27日には、八坂フェスティバルがあります。子供たちが「自分たちでできた」と感じるができるよう、準備を進めていきます。

「生活指導」の目的とは 生活指導部

本校が大切にしている生活指導の目的は、子供たちが「教育目標に向け、自分と他者を大切にしながら、社会で自分らしく生きていく力」を育むことにあります。

自分の行動が周りにどう影響するかを考え、より良い選択ができるよう私たちは、「何のため」との問いを大切にしています。今後も子供たちの言動の背景にある「思い」に寄り添い、一人ひとりの自己肯定感を高める支援を続けてまいります。生活指導は、学校・保護者・地域が一体となって、子供たちの健全育成に携わっていくことが大切だと考えます。ご家庭でも、「学校は自分らしく、ともにかがやく練習の場」であることを共有していただければ幸いです。

5月 行事予定

今月の生活目標 礼儀正しくしよう

各学年の授業時間数

日	曜	学校行事	1	2	3	4	5	6
1	金	開校記念日						
2	土							
3	日	憲法記念日						
4	月	みどりの日						
5	火	こどもの日						
6	水	振替休日						
7	木	安全指導 1年生5時間授業始 交通安全教室(1年)	5	5	6	6	6	6
8	金	離任式(2~6年)	4	5	5	5	5	5
9	土							
10	日							
11	月	全校朝会 腎臓健診1次追加回収日	4	5	6	6	6	6
12	火	眼科検診(全学年)	5	5	5	6	6	6
13	水	内科健診(全学年)	5	5	5	5	5	5
14	木		5	5	6	6	6	6
15	金	特別時程 はたらく消防写生会(2年)	特4	特4	特4	特4	特4	特4
16	土							
17	日							
18	月	全校朝会 早寝・早起き・朝ごはん週間始 水道キャラバン(4年)	4	5	6	6	6	6
19	火	特別時程 スマイルタイム	特5	特5	特5	特5	特5	特5
20	水	耳鼻科検診(全学年)	5	5	5	5	5	5
21	木	交通安全教室(3年)	5	5	6	6	6	6
22	金	早寝・早起き・朝ごはん週間終 ミニスマイル 腎臓健診2次回収日 委員会活動(5・6年)	4	5	5	5	6	6
23	土	土曜公開日 引き渡し訓練	4	4	4	4	4	4
24	日							
25	月	特別時程	特4	特5	特6	特6	特6	特6
26	火	八坂フェスティバル紹介集会	5	5	5	6	6	6
27	水	八坂フェスティバル ※保護者参観可	5	5	5	5	5	5
28	木	軽井沢移動教室説明会(5年)	5	5	6	6	5	6
29	金	クラブ活動(4~6年)	4	5	5	6	6	6
30	土							
31	日							

下校時刻の目安

○通常4時間授業 … 13:15頃

○特別時程4時間授業 … 12:50頃

○通常5時間授業 … 14:25頃

○特別時程5時間授業 … 13:50頃

○通常6時間授業 … 15:15頃

○特別時程6時間授業 … 14:40頃

○水曜5時間授業 … 14:10頃

○クラブ活動のある学年… 15:30頃