

### たかが、体力 されど体力② ～体力は「生きる原動力」～

10月23日(月)の学校公開日には、保護者の方をはじめ多くの方にご参観いただきありがとうございました。また、11月19日(日)には学習発表会、25日(土)には東京芸術座による舞台芸術鑑賞会を予定しています。どちらの行事も、保護者の方、地域の方にご案内させていただいております。特に、学習発表会は日頃の練習の成果を体育館で発表します。教室でのお子様の様子とはまた違った面を見ることができると思います。たくさんの皆様のお越しをお待ちしております。

さて、今月の通信は7月に引き続き「体力」がテーマです。校長が最近気になっていることが一つあります。各教室を回っていると、授業中に姿勢を保つことができず担任に何回も注意を受けている姿を見かけるのです。子どもたちに、自分の体を支える基礎的な体力がなくなってしまっているのではないかと心配しているのです。国でも全国レベルで子どもの体力の実態をとらえようと定期的に調査をしていますが、子どもたちにとって体力向上は大きな課題です。「疲れにくい」「けがをしにくい」「病気になりにくい」「ストレスに対する抵抗力がある」等々、体力があるということは生きていく上でとても大切なことです。体力は自分を支える力、生きる原動力と言ってもよいかもしれません。体力が向上すると脳が活性化し、学習の効果を高めたり、社会的な不適応や問題行動を抑制したりする効果があるというデータも報告されています。

東京都が昨年、大規模な歩数調査を行いました。小学生は1日平均1万1382歩の活動量でした。約40年前が2万7000歩ですから、明らかに小学生の歩数換算での活動量は落ち込んでしまっているのです。本校の子どもたちの1日の活動量は、どれくらいの歩数に当たるのでしょうか。機会を作って調査してみたいと思っています。

本校では、子どもの活動量を増やすために「外遊び」を徹底しています。外でしっかりと体を動かしてきた子どもは、頭がすっきりし満足感をもって教室に入ってきます。また、体育の授業を工夫して運動量を意図的に確保したり、縄跳びや持久走の取組期間を設けたりして、全校で体を動かす機会を設定しています。さらに各学年では、岡山県教育委員会が実施している「チャレンジランキング(体力作り編)」にも参加を予定しています。運動の上手・下手は関係ありません。体を動かすことに気持ちよさを感じ、体を動かすことを面倒くさがない子どもたちになってほしいと思います。

秋も深まってきました。ご家族で毎日できそうな運動を決めて、一緒に取り組んでみてはいかがでしょうか。校長は、年内に、校内にクロスカントリー風のジョギングコースを整備しようと密かに考えているところです。

(校長 坪井 秀樹)

### 学校保健委員会、学校公開・おしゃべり広場

#### ありがとうございました

10月12日の学校保健委員会の講演、23日の学校公開日には、たくさんの方のご来校ありがとうございました。筒井先生による講演では、スマホ等との付き合い方を考えました。

「おしゃべり広場」には、保護者約60名がご参加くださいました。本校職員がふじの舎扇蝶として落語を行った後、学年ごとのグループで落語の感想や困っている事、我が家の取組等を楽しくおしゃべりしました。参加者から「同じような悩みをみなさんも持たれており肩の力が抜けた。」「育児の息抜きになった。」「聞いた取組を是非うちでもtryしてみようと思った。」などの感想もいただきました。



### PTA花植にご協力を！ 11月9日(木)13:45～

今回もPTAで花壇の花植えを計画して下さっています。役員の方々が中心になって行ってくださいますが、できるだけ多くの方にお手伝いいただければ助かります。ご協力いただける方は、当日、職員室前に13:40にお集まりください。遅れての参加も歓迎です。

1年生児童も参加します。

服装：動きやすい服装、帽子

持ち物：軍手、移植ごて(あれば)、各自のお茶等



### 下校時刻の変更

11月は下校時刻が通常と異なる日が多くありますので、裏面や教育相談の案内でご確認ください。

教育相談は1学期同様、地区・学童ごとに学校に残って担任と話をするため、下校時刻が変わります。ご了承ください。

### 5年生保幼小交流会



10月17日に5年生の児童が山陽幼稚園・山陽いろは保育園・山陽国分寺保育園・さんこう保育園の4園へ出かけ、新1年生になる年長児と交流をしました。グループごとに考えた遊びをしながら仲良くなり、4月の入学が楽しみになりました。

11月7日には、園児が小学校に来て、1年生と交流する予定です。

### 頑張った！陸上運動練習！！

今年も、運動会が終わると同時に4～6年生の児童94名が放課後の陸上特別練習に参加し、自分のめあてに向けて頑張りました。雨の日が多く、思うように練習はできませんでしたが、10月20日赤磐市記録会に24名が参加し、全力を尽くしてきました。男女ともリレーで2位、個人でのべ14名が6位入賞と素晴らしい成績を残しました。

10月28日東部地区記録会にも標準記録を突破した17名が参加予定でしたが、残念ながら雨天のため中止となりました。

11月3日には4名が県の競技会に出場します！



### 芸術鑑賞会のご案内

10月号でもご案内しましたが、11月25日(土)の東京芸術座による演劇「夏の庭-The Friends」の全校鑑賞へ参加ご希望の方は、11月10日(金)までに担任へご連絡ください。9:20開演の予定です。

## 11月の予定

| 日  | 曜 | 行                          | 事                    |
|----|---|----------------------------|----------------------|
| 1  | 水 | 市音楽会(4年) ALT(1A・2A・3・5年)   | 全国一斉緊急地震速報訓練 校内読書月間  |
| 2  | 木 | 読書タイム                      |                      |
| 3  | 金 | 文化の日                       | 県陸上競技会               |
| 4  | 土 |                            |                      |
| 5  | 日 |                            |                      |
| 6  | 月 | 全校朝会 ICT(5・6年)             |                      |
| 7  | 火 | 地区朝会 保幼小交流会(1年) 委員会        | SC                   |
| 8  | 水 | ALT(1・5・6年) 留学生交流会(6年)     |                      |
| 9  | 木 | PTA花植え 読書タイム               |                      |
| 10 | 金 | あいさつ運動 交通指導日               | 読書タイム 読み聞かせ(1B)      |
| 11 | 土 |                            |                      |
| 12 | 日 |                            |                      |
| 13 | 月 | 児童朝会 学習発表会校内鑑賞会            |                      |
| 14 | 火 | 読書タイム 代表委員会・委員会            | SC 高陽中職場体験           |
| 15 | 水 | ALT(2・5・6年)                |                      |
| 16 | 木 | 読書タイム ICT(3・4年)            |                      |
| 17 | 金 | 読書タイム 読み聞かせボランティア          | 読み聞かせ(あ1・2B・3・4年)    |
| 18 | 土 |                            |                      |
| 19 | 日 | 学習発表会                      |                      |
| 20 | 月 | 振替休業日                      |                      |
| 21 | 火 | 読書タイム SC                   |                      |
| 22 | 水 | 通常時程 読書タイム                 | 社会見学(3年) ALT(2・5・6年) |
| 23 | 木 | 勤労感謝の日 家庭学習パワーアップ週間(~12/3) |                      |
| 24 | 金 | 交通指導日 教育相談A地区              | 水曜時程                 |
| 25 | 土 | 土曜授業 芸術鑑賞会                 |                      |
| 26 | 日 |                            |                      |
| 27 | 月 | 児童朝会                       |                      |
| 28 | 火 | 教育相談B地区                    | 水曜時程 SC              |
| 29 | 水 | ALT(3・5年) 留学生交流会(6年)       | 教育相談C地区 水曜時程         |
| 30 | 木 | 読書タイム                      |                      |

## 12月の予定

- 1日(金) 口座振替日 教育相談D
- 6日(水) 教育相談E
- 8日(金)・11日(月)・12日(火) 希望者懇談
- 21日(木) 給食最終日
- 22日(金) 終業式
- 25日(月) 宿題お助け教室 9:00~11:00

