



みどり

6月号

平成29年6月1日

調布市立緑ヶ丘小学校

校長 小嶺 大進

E-mail

midorigaoka-sho@chofu-schools.jp

バランスの良い体力向上を目指して

校長 小嶺 大進

—ミドリニック（運動会）への応援ありがとうございました— 子供たちを大きく成長させる学校行事への取組

5月27日（土）に行いましたミドリニック（運動会）におきまして、御来賓の皆様をはじめ、保護者・御家族の皆様、そして、いつも陰に陽に学校を支えてくださっている地域の皆様など、たいへん多くの方々に御観覧と温かい応援をいただきました。誠にありがとうございました。また、閉会式後には、テント・いす・テーブルの片付けやサッカーゴールの移動など、保護者の皆様にはたくさんの応援をいただき、あっという間に終了しました。重ねて御礼申し上げます。

学校で行う運動会という行事は、国際的には珍しいです。体育という授業があることもそうです。一つの大きな目的は当然ですが、「体力向上」です。体力は、人間の活動の源であり、健康維持のほか、意欲や気力といった精神面の充実に大きくかかわっており、「生きる力」の重要な要素であります。体を動かすことが楽しい、心地よいと感じることが何より大切です。

そして、もう一つの運動会の大きな目的は、その行事を通して精神的にも態度の面でも成長することです。開会式で子供たちに、「最後までがんばってやり抜くミドリニックにしましょう！」という話をしました。子供たちは、その通り最後まで全力でがんばりました。“徒競走で1位になりたい” “ダンスを上手に踊りたい” “友達と協力して団体競技で勝ちたい” など、子供たちの思いは様々だったようです。結果的に1位になれなくても勝てなくても、目標をもって全力を尽くすその気持ちと態度が大切です。また、閉会式でも触れましたが、応援団が最初から最後まで、本当に献身的に一生懸命応援してくれました。たくましかったです。暑い中、必死にミドリニックを盛り上げようとするその姿が素敵でした。そういった意味でも、運動会などの行事は、子供たちを大きく成長させてくれます。運動会をはじめ、今年度もいくつかの大きな行事があります。その一つ一つに全力で丁寧に取り組んでいきたいと考えています。

—体力テストを行います—

毎年行っていますが、本日より数日間にわたり体力テスト（体力調査）を行います。「握力」「上体起こし」「長座体前屈」「反復横とび」「持久走」「20mシャトルラン」「50m走」「立ち幅とび」「ソフトボール投げ」の8種目です。報道でも明らかなように子供たちの体力は、20年以上前に比べると低下していると言われていました。昨年度の全国平均値をみると、その状況は少しずつ改善されつつあるようですが、まだまだ課題は大きいと言えそうです。（ちなみに男子の「ソフトボール投げ」は調査開始以来低下しており昨年度は最低値）体力は「行動体力」（筋力・持久力・調整力など）と「防衛体力」

（体温調節・免疫力など）の2つに大別されます。子供たちの健やかな成長のためには、この2つの体力をバランス良く向上させることが大切であると言われていました。「転んで骨を折った」「飛び跳ねたら足をひねって骨折した」「転んだときとっさに手が出ず顔を打った」など、怪我の発生件数の増加もさることながら、ちょっとしたことで骨折することが増加していることなど、子供たちの怪我の仕方も以前とは大きく変わってきています。また、何もしていないのに、「疲れた」と言う子供も増えています。疲れの症状は主に「ねむけ」と「だるさ」です。子供の疲労に関する調査によると、子供たちの疲労スコアは登校時に高く、給食前に下がっているという結果があります。さらに、「学校での運動量が少ない子供は、登校時より下校時の方が高い。」「運動量の多い子供は、学校生活の中で朝の疲労感が次第にとれていく。」という傾向も見られます。適切に体を動かした方が疲労感をある程度解消できるということです。あと何より食事と睡眠が大切です。成長ホルモンは眠っている間に多く分泌されます。今後も御家庭と連携しながら、早寝・早起き・朝ご飯の規則正しい生活習慣の励行と運動の日常化に取り組んでまいります。

ミドリニック特集号！

5月27日（土）今年のミドリニックも天候にも恵まれ、無事に開催することができました。今回は、子供たちの活躍と教職員の感想をご紹介します。

～ ミドリニック実行委員長からの挨拶～

2017年のミドリニックが無事に終了しました。ゴールデンウィーク明けから約3週間、子供たち、教職員ともに一丸となりこの日に向けて練習をしてきました。子供たちもご家庭の声援の中、練習以上の力を発揮することができました。

元気いっぱいの姿をかわいらしい踊りで表現した低学年の「ひよっこりダンシング2017」。軽快なダンスと短なわや長なわで友達と協力して踊った中学年の「なわなわフェスティバル」。気持ちを一つにして個人技や大人数技を成功させ、観客を魅了した高学年の「みどり魂」。徒競走や団体種目、応援やリレーでも全力で取り組む子供たちの顔が輝いていました。

今年も天気に恵まれ、子供たちの笑顔もたくさん見ることができた素敵なミドリニックでした。表現などの衣装からお子様の体調管理までお家の方に協力していただき、また、当日の片づけのお手伝いも協力していただき、本当にありがとうございました。

～ 低学年 ～



1年生

入学して2ヶ月、毎日元気いっぱいの子供たちは、運動会練習にも日々全力で臨みました。本番では、練習の成果を発揮し、素敵な笑顔でかわいらしいダンスを披露することができました。

子供たちの生き生きと踊る姿に、胸を打たれました。



2年生

「ひよっこりダンシング2017」

子供たちは、日々の練習でお手本となるような素晴らしい踊りで1年生を引っ張ってきました。本番では、みんなの心を一つにして元気でかわいらしく踊ることができました。

去年よりも、一回りも二回りも大きく成長した2年生の姿に、大きな感動をもらいました。



～ 中学年 ～



4年生

「なわなわフェスティバル」も「2人は友達」も友達と合わせて協力することが成功のかぎでした。友達と跳んだり、走ったりできるようになった4年生には助け合う力がたっぷりつきました。応援ありがとうございました。



3年生

自分たちで技を考え高めていった「なわなわフェスティバル」、何度も練習して作戦を考えた「竜の玉送り」、初めてコーナーの走る「80メートル走」、中学年となり自分たちでたくさん考え、動いた運動会でした。一生懸命取り組んだ3年生の笑顔はとても輝いていました。

～ 高学年 ～

5年生

高学年・表現「みどり魂」

初めて組体操に挑戦する5年生は、6年生と協力しながら一つ一つの技を磨いていきました。「どっこいしょ、どっこいしょ！ソーラン、ソーラン！」の元気な掛け声が空に響き渡りました。



6年生

高学年・団体競技「騎馬戦」

練習の時から、みんな騎馬戦をととても楽しみにしていました。本番に向けて、休み時間に作戦を練ったり、個人戦の順番を決めたり、どちらの組も一丸となって取り組んでいました。結果として勝敗が付きましたが、赤組も白組も大勝利です！

高学年として、係の活動に責任をもって一生懸命取り組んでいる姿がたくさん見られました。頼もしく頼りになる5年生、6年生です。

* 6月の生活目標 *

『校舎での過ごし方を工夫しましょう。』

蒸し暑くて雨の多い季節が始まります。校舎内の階段や廊下は大変すべりやすくなります。外で遊べない日の過ごし方を工夫し、安全に気を付けて生活できるよう指導していきます。

また、6月は体の調子を崩しやすい季節でもあります。体調管理に気をつけ、19日から始まる水泳の授業に楽しく参加できるよう、ご家庭でもご協力をお願いいたします。

6月のカレンダー

| | | | |
|--------|---|--------|--------------------------------|
| 1日(木) | 体力テスト(1, 2年) | 14日(水) | 三校連絡協議会・地区教育懇談会 (調布市立第八中学校) |
| 2日(金) | 遠足(1, 2年) 尿検査2次予備 教育実習終 | 16日(金) | 避難訓練(集団下校)6校時 |
| 5日(月) | 委員会活動 | 19日(月) | 水泳指導(始) クラブ活動 |
| 6日(火) | 自転車教室(3年) 交通安全教室(1年) 安全指導 さわやかタイム ミドリンタイム | 20日(火) | さわやかタイム ミドリンタイム |
| 7日(水) | たてわり班活動 総合お米授業(5年) こころの劇場(6年) | 21日(水) | 社会科見学 (4年、クリーンセンター) |
| 8日(木) | 仙川劇場(3, 4年) | 22日(木) | 水曜時程(掃除なし) |
| 9日(金) | 音楽鑑賞教室(6年) | 24日(土) | 学校公開日 道徳授業地区公開講座 |
| 12日(月) | クラブ活動 | 26日(月) | 振替休業日 |
| 13日(火) | さわやかタイム ミドリンタイム 遠足予備日(1, 2年) | 27日(火) | さわやかタイム ミドリンタイム |
| | | 30日(金) | 読書週間(終) |

* 毎週火曜日の中休みに、全校児童が校庭に出て体を動かす取り組みがはじまります。【ミドリンタイム】元気いっぱい外遊びを楽しみ、運動に親しんでほしいと思います。

《水泳指導について》

今年度の水泳学習は6月19日(月)～9月8日(金)まで行います。

各学年で次のことをめあてとします。

*低学年…水に慣れ楽しく遊ぶ。

*中学年…息つぎをしながら泳ぐ。

*高学年…クロール・平泳ぎで25m程度泳ぐ。

夏休み前には全学年が着衣泳を行います。海やプールでの事故に備えて、生命を守る大切さを学びます。期間中を通して楽しく安全に行えるよう準備、健康管理を宜しくお願いいたします。

水泳の授業がある日には…

水泳カード(体温の記入・保護者印)

水泳カードに体温の記入・保護者印がない場合は、プールに入れませんので、気をつけてください。

水泳道具(水着・帽子・タオル)

つめ切り

を忘れずに!!

安全で楽しい水泳の授業にしましょう♪

