

多摩川

「工夫して身体を動かす子どもたちへ」

副校長 平山 浩美

11月には学習発表会がありました。各学年が今までの学びを集結し、子ども一人一人の主体的な活動を生かし、構成された内容となっていたと思います。保護者の方々には感染防止の観点から該当学年以外の発表を残念ながら、ご覧いただくことができませんでしたが、子どもたちはリハーサルから全力でがんばっていました。この経験も子どもたちの大きな成長につながっていくと思います。

二学期の大きな行事を終えて、いよいよ木枯らしが吹き、知らず知らずと身体が縮こまる季節となってきます。そんなある日、こんな記事を目にしました。“骨折が40年前の2倍！「しゃがめない・バンザイできない・まっすぐ走れない」子どもが増加…”（高林孝光 医師による「たった10秒！子ども筋トレで能力アップ！著」）

実際に本校でも、昨年と同じ時期と比べても、骨折のけががすでに2倍となっています。記事には、現代の子どもの運動能力の変化について以下のようなことが、いくつか記されていました。

【かかとを床につけたまましゃがめない子どもたちが増えている。】

・かかとを上げないとバランスが取れず、後ろに転びそうになる。つまり、骨盤が後傾して後ろ重心になっている。

・骨盤が後傾していると腰痛だけでなく、直腸が曲がって圧迫され、便秘になりやすいし、ガスもたまりやすく、膨満感で食事をきちんととれなくなる。

【土踏まずが、平らな「偏平足」や足指が地面に着かない「浮き指」も多い。】

・土踏まずのアーチがないと足が着地する際のクッションがないため、けがのリスクが高まる。また、靴のサイズが大きく合っていないと足が前に滑ってしまい、本来曲がるべきところで曲げられず、浮き指になる。すると地面をしっかりと捉えられず、走るのも遅くなる。

・足裏からふくらはぎまでつながっている筋肉があるのだが、足裏が使えない子どもは、ふくらはぎも使えていない。ふくらはぎは下半身の血流を心臓に戻すポンプの役目をしている。この筋肉が使われないと血流が悪くなり、老廃物が排出しにくくなり、子どもでも冷えや疲れなどの不調が出ることもある。

～本当に、身体って全てがつながっているのだなと痛感します。～

昔は木登りやかっこなど、身体をめいっぱい使う遊びが中心で、その中で筋肉が発達し、身体の使い方を自然に習得していた。一方で現代の子どもは外遊びを含めて運動の機会が昔よりも格段に少ないため、身体の使い方を体得することが難しく、筋肉の発達が不十分になりがちである。しかし、日常的に運動している子どもたちの能力は、現代でも高い。加えて、子どもの三大不良姿勢と呼ばれる「猫背」「あご出し」「骨盤後傾」が紹介され、姿勢が良くなることだけでも運動能力はグンとアップする。日頃から姿勢を良くするように心掛け、正しい身体の動かし方をするにより、子どもたちの眠っている筋肉を目覚めさせれば、運動能力は必ずアップする。…と締めくくられていました。

『令和の多摩川小学校』として、学習発表会に続き、一人一人が体力テストの結果等を参考にし、自分に合った身体の動かし方を主体的に考え、取り組む子どもへと支援していきたいと思っています。児童会活動においても取組が始まっています。

今後も多摩川小学校の様々な取組に、地域・家庭の方々のご協力をどうぞよろしくお願いします。

12月生活目標

「身の回りをきれいにしよう」

長かった2学期も残り1か月を切りました。毎日学校生活で使っている場所や物をきれいに整理整頓して、スッキリした気持ちで新年を迎えられるように、以下のことを子どもたちに呼びかけていきます。

① 学習道具の後始末をきちんとしよう。

机の中（道具箱）、ロッカーの中など学習道具を整理整頓し、使った後はきちんと後片付けをしましょう。

② 隅々まできれいに清掃しよう。

スッキリとした気持ちで学校生活を過ごすことができるように、隅々まできれいに清掃をしましょう。

【生活指導部 松下 優子】

相談室だより

今年も養護教諭の佐藤先生と一緒に、5年生には大武、6年生には私、米本が保健指導を行いました。

私からの話は「援助希求力＝相談する力」でした。

誰かに相談できる条件は、まず困っていることの自覚ですが、子どもはまだ未熟なので、困っていてもそれを自覚することができないことも多いです。子どもたちに困っていることを聞いても、大抵の子どもは、無いと答えます。でも、話を聞いていくと書くことが苦手、運動が苦手、と困り感を訴え始めます。

できるように努力しない自分が悪いから誰かに相談すべきことではないと思い、苦手意識がつのり、自信が失われていくこともあるようです。得意不得意は誰にもあります。お子さんが何かに関して嫌がったり、つらさを表したりしていたら、どういうところが嫌なのか、つらいのか聞いてあげてください。そして、「困っていたんだね。誰かに相談して良いんだよ。」と伝えてあげてください。

【市SC 米本】

勤務予定 大武・・・月曜日 米本・・・木曜日（9:00～16:45）

【相談室直通】042-481-5259 ※不在時は留守電対応になります。お名前と連絡先をお伝えいただければ、折り返しご連絡いたします。

12月の行事予定

◎はスクールカウンセラー
来校日です。

1	木	連合音楽会（5年）
2	金	安全指導 避難訓練（不審者対応） オンライン保護者会（5・6年 ※若木が対面） 脊柱側弯検診（5）
3	土	
4	日	
5	月	いのちの講話 いのちの授業（2校時） オンライン保護者会（3・4年）◎
6	火	社会科見学（4年） オンライン保護者会（1・2年）
7	水	委員会活動
8	木	◎
9	金	大掃除旬間①
10	土	
11	日	
12	月	学校2020レガシー教育・ボッチャ体験（2年）◎
13	火	大掃除旬間②
14	水	クラブ活動
15	木	◎
16	金	大掃除旬間③ 学校2020レガシー教育・ボッチャ体験（1年）
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	大掃除旬間④ ◎
21	水	給食終了
22	木	B時程 学期末短縮のため4時間授業 ◎
23	金	終業式 大掃除 B時程
24	土	
25	日	
26	月	冬季休業日始

1月の行事予定

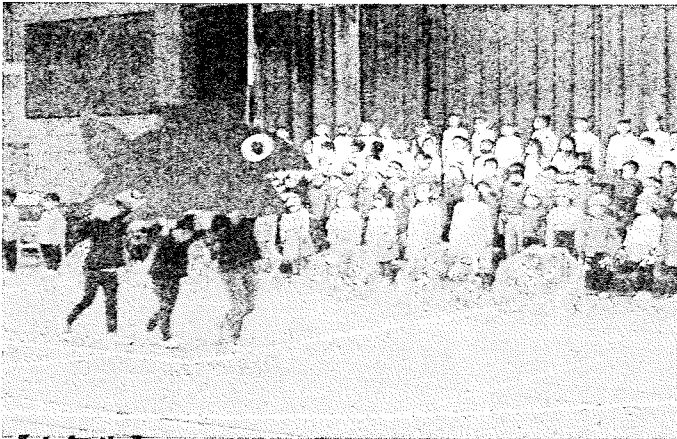
10	火	始業式 B時程 委員会活動（4校時） 1～4年3時間授業 5、6年4時間授業
11	水	B時程
12	木	給食開始 計測（5・6年・若木）◎
13	金	計測（3・4年）

学習発表会(舞台発表)

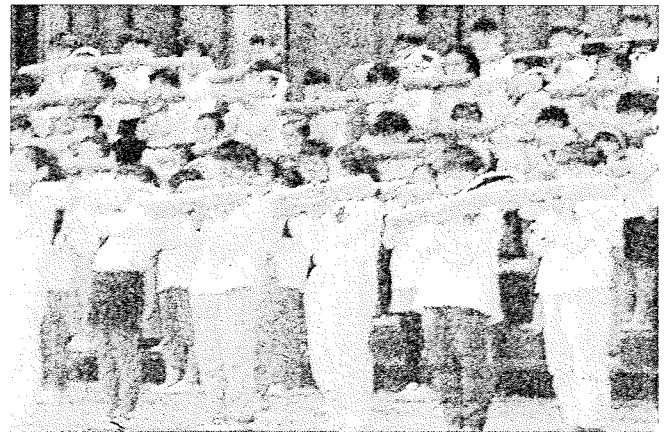
11月18日・19日に3年ぶりとなる「学習発表会(舞台発表)」を開催しました。子どもたちは舞台発表を見た記憶がほとんどなく、更に感染対策の制限のある中で「どのような学習発表にしたいか」「どのように表現したらよりよく伝わるか」など、アイデアを出し合いながら一生懸命に練習してきました。学習発表会に向けた活動を通して、心を合わせて一つのものを作り上げる手ごたえや楽しさを感じられたと思います。発表当日は、たくさんの方の温かい拍手をいただき、大きな喜びや達成感も味わったことでしょう。ご参観や励ましてくださった皆様、誠にありがとうございました。



【たまがわ若木】



【1年生】



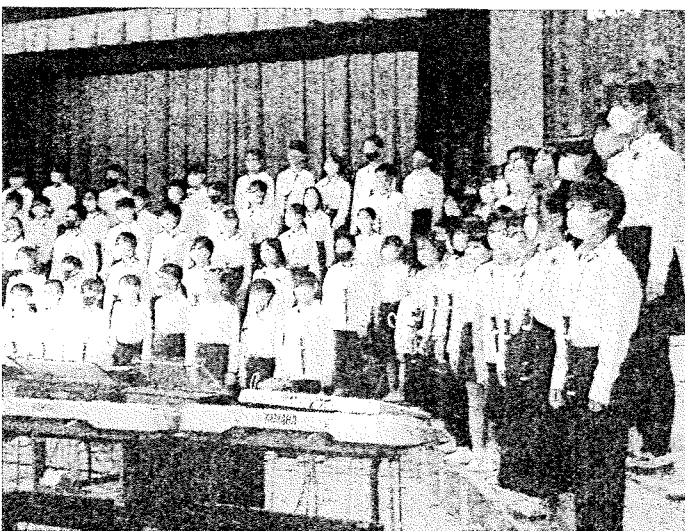
【2年生】



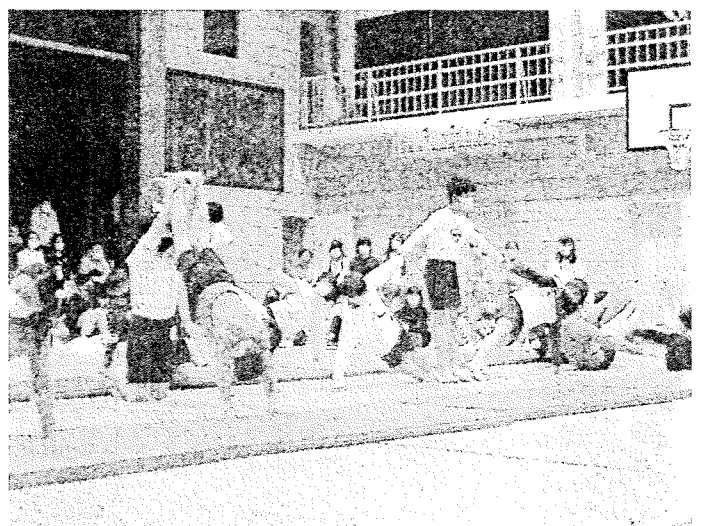
【3年生】



【4年生】



【5年生】



【6年生】

冬休みの生活について

◇事件・事故に遭わないために◇

SNS 関連の事件は後を絶ちません。自分の子どもは大丈夫と思わず、定期的に学校のタブレット端末やインターネットの約束や使い方を確認したり、危険性について話したりして子どもの安全を守っていきましょう。また、出掛けるときには「どこで・誰と・何をして・いつ帰るのか」を伝えさせてください。暗くなるのが早くなっているこの時期ですから、一人ではなく友達と一緒に早めに帰宅するよう促してください。子どもたちには危険な目にあわない環境に自分をおくようにしたり、防犯ブザーを持ち、いざというときに逃げられるようにしたりして、危険を回避する力を身に付けてほしいと思います。

◇交通安全への呼び掛け◇

長期休業に入ると、一番心配になるのが『交通事故』です。子どもたちは分かっているけど行動が伴わないこともあります。年末は大人も仕事納め前で急いでいることが多く、事故になるケースも多いようです。時間に余裕をもって過ごすことも大切です。家を出る子どもたちに時間に余裕をもって帰るように伝えたり「車に気を付けて」と声を掛けたりしてください。「分かっているよ」という返事をするかもしれませんが、大切なことは繰り返し伝え続けましょう。

また、小学生の自転車事故が増えています。ヘルメットを被る・暗くなり始めたらライトをつける・基本的に左側通行など最新のルールを警視庁の Web サイトなどで確認しましょう。

◇お金の使い方について◇

お年玉を「自分のお金なんだから自由に使う」と子どもたちは言います。しかし、いただいたものなのだから、よく考え、大切に使うてもらいたいものです。特に高額なお金を手にして、子どもだけで正しい判断をできないことは大いに考えられます。子ども任せにせず、お金の大切さと実りある使い方を一緒に考えてあげてください。また、使い方だけでなく必要以上にお金を持って外出することで、思ってもいないトラブルに巻き込まれることもあります。声掛けしていただくだけでなく、保護者の方が管理したり、一緒に買いに行ったりして危険から子どもを遠ざける工夫をしていただければと思います。 【生活指導主任 伊藤 康司】

今年度の校内研究

今年度も、昨年度に引き続き、一人一台端末を有効に使った授業の研究を行っています。

社会の情報化の進展に伴い、子どもたちには様々な変化に主体的に対応できるような能力が求められています。このような背景を受け、全国の小学校でも一人一台端末の配布が行われました。私たち教師はそれらを有効活用して、未来を担う子どもたちに情報活用能力を育んでいきたいと思っています。

現在様々な場面でタブレット端末を使った授業に取り組んでいます。もちろん、ただタブレット端末を使えばよいのではなく、タブレット端末を使って有効な学習の手立てを講じていくことが大切です。効果的に活用できるように、週に1回程度教職員に対する研修会も行ってきました。

変化の激しい時代です。今日の正解は、明日の不正解にもなる時代。そんな時代に大人になる今の子どもたちに必要な学びは何なのでしょう。その一つに、タブレット端末を有効活用しながら、最新の情報から学び続ける力が重要だと、我々教職員は考えています。

ぜひお子さんのタブレット端末を見せてもらい、学びの履歴を見ていただきたいと思います。そして、できていないことではなく、できているところに目を向け認めていただきたいと思います。より有効により安全に使えるよう、教員も研鑽に励んでいきます。

【研究主任 庄子 寛之】

