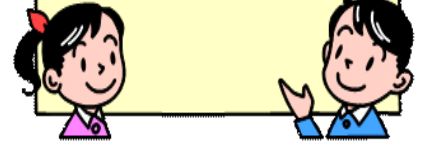


真龍小便り



真龍小学校の子ども

元気な顔
元気な心
元気な体



平成28年10月27日発行 No. 9

「歩くこと」の効果を見つめ直す

校長 渡辺 仁 平

10月のこよみ

9月に開催された厚岸町小学生体力測定協議会や学校で実施した体力測定の結果ができました。

今年の全国や全道の種目ごとの平均値は、まだ公表されていませんので、詳細な考察が待たれるところですが、男女ともに過去3年間の変化（6年生であれば、4年生の時からの変化）をみると、着実に体力が向上していると読み取ることができます。しかし、走力（特に50m走）は、例年のとおり、他の種目と比較して低い数値となっております。

少年団などの活動を通して、体力の向上に努めている子供たちだけではなく、どの子供にとってもバランスのとれた体力が向上するように、日常的に体を動かせる学校の環境づくりに工夫をしながら、また体育専科の藤井先生を中心に体育の授業を工夫しながら、教育活動の改善を図ってきています。

また、先日、陸上競技（短距離走）のスペシャリストを講師に招き、本校の4年生に走り方を指導していただきました。短時間で子供の走り方が変わっていききました。その指導を他の学年の子供たちにも生かしていきます。

そうした中であっても、子供たちの走力が向上していかないことの原因の一つに考えられることは、子供たちの生活の中に「歩くこと」の機会が少ないのではないかということです。

「歩くこと」は足と腰の筋力強化に効果があり、膝と関節に負担がかからない安全で効果的な運動ですので、走力の向上には大変に重要であります。

また、「歩くこと」には次の効果があると言われていたそうです。

- 1 呼吸の能率が高くなり酸素摂取量が増加します。脂肪燃焼の効果が優れており、免疫力の増進に効果が大きい有酸素運動です。
- 2 心臓と肺の機能が向上して血液循環を円滑にして心臓の疾患を予防します。
- 3 ドーパミンホルモンの生成を促進して血圧を下げて高血圧によく効く運動です。成人病の予防にも効果的です。
- 4 膝と関節に負担にならず続けて骨に刺激を与えて骨密度を維持また増進します。

つまり、「歩くこと」は、足や腰を丈夫にするだけではなく、内臓や骨を丈夫にする効果があり、成長期にある子供にとって、重要な運動であると言えます。

さらに、「歩くこと」は、子供たちの記憶力や創造性を高める効果があるとも言われています。

子供たちの登下校の様子を見ていると、その多くは家族の方が自家用車で送り迎えをしている状況です。雨が降っているなどの天候が悪いときは、子供の健康や安全を保持する観点から「歩くこと」を第一に考える必要はないと思いますが、天気の良い日は、子供に「歩くこと」を奨励して基礎的な体力の向上の機会とするとともに、「歩くこと」によって脳に多くの酸素が送られ脳がリフレッシュした状態で学習がスタートできると思います。

保護者の皆様には、成長期のある子供にとって「歩くこと」の重要性を踏まえ、自家用車による子供の送迎について見つめ直してほしいと願っています。

子供の日常生活の中に「歩くこと」の機会が豊富になり、その効果に期待を寄せているところです。

日 曜	行 事
1 火	
2 水	町研11月研究大会のため、午前授業 5年雪組5時間授業
3 木	文化の日
4 金	特別日課 委員会⑧
5 土	
6 日	釧路管内PTA研究大会(釧路町) ふれあいフェスティバルこころ福祉21
7 月	朝会(講話) 生活リズムチェックシート(~13日まで)
8 火	運動の日①(学年遊び)
9 水	職員会議 5年校外学習(釧路市)
10 木	
11 金	特別日課 クラブ⑤
12 土	
13 日	
14 月	防犯教室 朝の読み聞かせ
15 火	ブックトーク6年 朝の読み聞かせ 運動の日②(学年遊び)
16 水	ブックトーク5年 朝の読み聞かせ
17 木	ブックトーク4年 朝の読み聞かせ
18 金	特別日課 クラブ⑥ ブックトーク3年
19 土	厚岸町PTA連合会研究大会(厚岸中)
20 日	社会を明るくする運動表彰式
21 月	朝の読み聞かせ
22 火	朝の読み聞かせ 読み聞かせ(小さな絵本箱)
23 水	勤労感謝の日
24 木	グラウンド納め 朝の読み聞かせ 耳鼻科検診
25 金	特別日課 クラブ⑦
26 土	
27 日	
28 月	作品展準備
29 火	参観日1~3年 作品展(12/9まで)
30 水	



学力向上の取り組み

生活リズムチェックシート

1 1月7日から、今年度2回目の取り組み週間が始まります。毎年行われる、全国学力・学習状況調査でも検証されているように、生活リズムが整ってる子ほど学力が高いことは、すでに一般化されていることです。ですから、この取り組みを通して、生活リズムの再点検を家族ぐるみで行ってくれることを願っています。たとえば、毎日寝る前に、「今日は、◎だった？」とか「学習時間は何分と書いたの？」などと、ご家族の方が声をかけていただくと、大変ありがたいです。また、1週間の終わりに、ご家族の方からひとことを書いていただかないとこの取り組みは終了できませんので、必ず記入し、ご協力をお願いいたします。

厚岸町学力調査

1 2月1日に、国語と算数の2教科で行われます。この調査結果は、こどもの学力の状況を的確にとらえ、子どもたちの実態に応じた指導の工夫や改善に役立てるために行います。また、学習の状況をご家庭と共有し、より効果的に学習を進めることができるように分析結果を生かしていきます。そのためには、子どもたちの力が十分に発揮されることが大切です。ですから、実施日まではまだ1カ月ありますので、今までの復習を計画的に行って、テストに臨んでくれることを願っています。

全国学力・学習状況調査 ～漢字編～

この調査は、児童の学力や学習状況を把握・分析することで、児童への教育指導の充実や学習状況等の改善に役立てるために、毎年行われているものです。

ですから、本校の子どもたちの学習状況は、保護者と学校で共有することがとても大切になります。そこで、今月は、国語Aに出題されていた、漢字に関する学習状況についてお知らせしたいと思います。

漢字は、読み3問、書き3問の計6問出題されています。調査対象の本校の6年生は、読みの1問を除いて、平均正答率では全道平均をすべて下回っています。その中でも、特に低かったのが、「親しい」を書くことでした。この漢字は、小学2年生で学習します。「鳥の親子」とか「両親」などのように漢字を使うことはできても、「親しい友人」とか「英語に親しむ」などとは、あまり使ってこなかったのかもしれない。一つの漢字でも、様々な場面で活用できる力を高めるには、語彙を増やすことが大切です。そのためには、国語辞典や漢字辞典などの辞書が、いつでも手元にあり使えるような教室環境や家庭環境をつくるのが有効です。学校と家庭で共通の認識に立って、子どもの学習環境の工夫や改善につなげていくことがこの調査結果を生かすことになるものと考えます。

真龍おはなし隊からの10月のおすすめ本紹介

◇「なぜ? どうして? 身近なぞもんシリーズ」(1年生～6年生)
・東京都新宿区立大久保小学校教諭 三田大樹(監修)

・学研(発行)

この本は、身近にある、「なぜかな?」、「どうしてかな?」の疑問に答える本です。例えば、「血液型はどうやって決めるの?」、「サッカーボールの模様は、どうやって決めるの?」など、「生活」、「体」、「国・社会」、「スポーツ」、「生き物・自然」の身近な疑問が40話載っています。「どうして?」「なぜ、こうなの?」と考える事はとても大事な事です。「1年生～6年生」のシリーズがあるので、おすすめです。

～お知らせ～

11月14～24日に真龍おはなし隊による朝の読み聞かせが行われます。保護者の方もぜひ、読み聞かせの様子や子どもたちの様子を見に来てください。また、おはなし隊の募集は随時行っていますので、学校に気軽にご相談ください。

防災・防犯の意識

先日、火災による避難訓練を実施しました。子どもたちには事前に予告せず、休み時間に行ったにもかかわらず、放送をしっかりと聞き、迅速に避難できていたため、消防の方からお誉めの言葉をいただきました。防災に対する意識が育ってきている証拠だと思います。

小中学生が犯罪に巻き込まれる時間帯は、下校時刻とだいたい重なるそうです。ですから、普段から「いかのおすし」の合言葉を意識することが大切になります。最近、下校時刻の問い合わせの電話がたびたびあります。防犯の面から考えると、教えたくありませんが、間違いなく保護者と確認できた場合のみ教えています。学年通信等に下校時刻は載せていますので、学校への問い合わせについては、極力ご遠慮ください。