



体力の向上

副校長 水上 暁雄

記録的な猛暑だった今年の夏から、大気が入れ替わりはじめ、過ごしやすい秋がようやくやってきました。「〇〇の秋」は人それぞれですが、運動に読書、芸術、また新米等、季節を越えて育て収穫された農産物や旬の食材に舌鼓を打つことも楽しい季節です。皆様はどのような秋を過ごされていますでしょうか。

R5体力調査結果(Tスコア) ※都平均と比較

右の表は、今年6月に実施した体力調査の学校全体及び男女別結果をTスコア(平均値50)で示したものです。足立区では、投げる力に大きな課題があることを踏まえて、数年前から投力向上の取り組みが進められています。本校においても、年間を通して投力を意識しながら教育活動を進めるとともに、投力向上月間では、休み時間に投げる運動に繋がる場面を設定し、全校で活動に取り組みしました。その結果、今年度は都平均を上

	男子	女子	全体
握力	52.7	53.3	53.0
上体起こし	50.7	51.9	51.3
長座体前屈	48.2	47.0	47.6
反復横跳び	53.1	54.0	53.5
20mシャトルラン	50.4	49.9	50.1
50m走	50.5	50.3	50.4
立ち幅跳び	44.6	44.7	44.7
ソフトボール投げ	51.5	53.1	52.3

回る結果となり、喜ばしい成果を実感することができました。しかし一方で、「長座体前屈(柔軟性)」と「立ち幅跳び(敏捷性)」に課題が残りました。

柔軟性と敏捷性について心配されるのは、ケガに繋がりがかねないことです。身体が硬いと可動域が制限され、身体に負荷がかかった時には筋を伸ばす等のケガにつながります。また、敏捷性に欠けると、危険が迫ってきた際に、身を守る行動が遅れてしまうこともあるでしょう。体力というのは、パフォーマンスの高い運動することにも必要ですが、それ以上に、ケガをしないことや自分の身体を守ることに必要な資質です。

体力の維持向上は、年間を通して取り組む必要があります。学校全体で運動することの楽しさを味わいながら進めていきます。そして、標準体重10キロオーバーの私も、健康維持に努めるべく、子供たちとともに、ケガをしないようにしながら励んでいきます。

廊下・階段は右側を静かに歩きましょう

生活指導主任 鈴木 聡

今月の生活目標は「廊下・階段は右側を静かに歩きましょう」です。学校では、廊下や階段を走ったことで滑り転倒してしまったり、曲がり角で正面衝突をしてしまったりする事故が起こることがあります。また、桜っ子広場も安全のために走らないよう指導しています。学校生活に慣れてくると事故は多くなります。「慣れ」が生じてきたこの時期に、改めて時間に余裕をもち、落ち着いて行動できるように指導していきます。

プラネタリウム見学

4年 大野 なる実

9月21日にプラネタリウム見学に行ってきました。4年生になって初めての校外学習です。学校生活の中で挨拶や返事は指導しています。校外学習で外に出た時には、当たり前の行動ができるかどうか大切になります。ギャラクシティの方に挨拶をしたり、電車内のマナーに気を配ったり、間をあけない道の歩き方などみんなが気を付け合う姿を見ることができました。プラネタリウムでは月の動き方や星の明るさなどの説明を落ち着いて聞いていました。東京では星座や星の観察をすることは難しいですが、プラネタリウムの大画面で星の動き方を分かりやすく学習することができました。

◇10月の行事予定◇

日	曜	SC	学校行事・教育活動(学年)
1	日		都民の日(足立区民の日)
2	月		全校朝会 短縄強化月間始
3	火	○	連合運動会(6年)
4	水		委員会活動
5	木		連合運動会予備日
6	金	○	前期終業式 安全指導
7	土		
8	日		
9	月		スポーツの日
10	火	○	後期始業式
11	水		第2回学校公開始 パラスポーツ出前授業(3年)
12	木		社会科見学(3-2、3-3) お箏教室 (昼休み:全学年、午後:5年)
13	金	○	脊柱側弯検診(5年) 学校説明会 社会科見学(3-1) ユニバーサルデザイン出張授 業(4年) セーフティ教室(1、2年)
14	土		土曜授業 セーフティ教室(3、4、5年)
15	日		第3地区対運動会

日	曜	SC	学校行事・教育活動(学年)
16	月		全校朝会 第2回学校公開終 道徳授業地区公開講座
17	火	○	プログラミング検定(2年) 歯科保健指導(5年)
18	水		
19	木		自転車安全教室(3年) 鋸南自然教室事前健康相談(5年)
20	金	○	避難訓練 ゲーム集会 学校保健委員会 (6年保健・給食委員)
21	土		
22	日		
23	月		鋸南自然教室①(5年)
24	火	○	鋸南自然教室②(5年)
25	水		鋸南自然教室③(5年) あだちからの日
26	木		クラブ活動
27	金	○	校内研究授業(6年)
28	土		足立区小学校陸上大会 (千住スポーツ公園)
29	日		
30	月		全校朝会 たてわり班活動 コシヒカリ給食
31	火	○	吹奏楽部ハロウィンコンサート 生活科見学(1年)

◇11月の主な行事予定◇

11月	1日	委員会活動	15日	小中連携研究授業
	2日	社会科見学(4年)	17日	ゲーム集会 小松菜給食
	6日	音楽集会	22日	避難訓練 クラブ活動
	7日	就学時健診	24日	研究授業(1年)
	9日	たてわり班活動	27日	TGG(6年)
	11日	土曜授業(桜祭)※公開なし	26日	交通安全教室(1,3,5年)
	13日	プログラミング教育出前授業 (4年)	29日	連合音楽会(6年)
	14日	社会科見学(3年)	30日	消防署見学(3年)