



6月号

NO. 619

<http://www.suginami-school.ed.jp/kutsukakeshou>

生きる原動力は「体力」

校長 鈴木 祐一

私の家近くの小さな公園では、ゲームを屋外に持ち出し遊んでいる子供を見かけることがあります。また新聞記事には、授業中に姿勢を保つことができないでいる子も見られ、基礎体力が低下しているという記事を目にしました。

スポーツ庁が実施した「令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」によると、特に小学生男子の体力合計点が下がっており、調査を開始してから最低の数値になったと言われています。子供たちにとって体力の低下は大きな課題です。「疲れにくい」「けがをしにくい」「病気になりにくい」「ストレスに強い」等、体力があることは生きていくうえ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、学習意欲を高めたり、社会的適応力の向上し、自己の行動を制御したりすると言われています。

しかし今の子どもたちは、食生活の改善によって発育が良くなる一方、体力・運動能力の視点からみると、筋力や反射神経が低下していると言われています。

子供たちの体力を低下させている背景には、

- 暮らしや生活環境が便利になったことによって運動する機会が減ったこと
 - スポーツや外で遊ぶための必要な時間や仲間、遊べる場所が少なくなったこと
 - 食生活の変化や睡眠の減少により、生活習慣が変わったこと
- などが考えられます。

野原や空き地といった子どもたちが自由に遊べる場所が少なくなり、公共交通の発達によって歩くことや自転車に乗る機会も減少しています。

また、習い事で忙しい友達と一緒に遊べないなど、複数人で外遊びをすること自体、難しくなっています。それらが複合したことによって、ゲームやテレビのような体を動かさない一人遊びの娯楽が子どもたちに定着しています。

小学生の歩数調査のデータでは、昭和54年（1979）には1日平均27000歩程度の活動量がありましたが、約30年後の平成19年（2007）には1日平均13000歩まで落ち込んだそうです。今の子供たちはどうなのでしょうか。コロナ禍において外出が自粛され、10000歩に届かない子もいるのではないでしょうか。東京都では、「1日15000歩 1日60分運動」を推奨しています。

本校では、子供の運動量を増やすために、中休みを30分間にしています。30分間目一杯体を動かすと、子供たちは頭がスッキリするそうです。また、昨年度はコロナ禍のためにできなかつた「元気アップ週間」を月に1回行い、また、「沓掛トライやる」も実施して、全校で体を動かす取組を設定しています。体力向上に上手・下手はありません。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がらないことが大切です。

6月には体力調査があります。保護者のボランティアの方にお手伝いをしていただき行います。その結果を基に、自己の課題を見付け体力の向上に取り組ませたいと思います。

《6月の生活目標》「落ち着いて生活しよう」

生活指導部

梅雨の季節がやってきます。子どもたちは、外での活動ができないために、エネルギーを持て余し気味になります。そんな季節でも、落ち着いて生活することを意識して、安全な学校生活ができるようにしたいと思います。登下校時の道路、校舎内の廊下、階段での安全な歩行や休み時間の過ごし方について繰り返し指導していきます。また、寒暖の差が激しいため、脱いだものを置き忘れることがよくあります。名前が書いていないため持ち主が分からず、そのままになってしまうことがあります。自分のものは自分で管理できる力も育てていきたいと考えています。学校での落とし物が減るように、持ち物には名前を書く、忘れてきたら探してくるよう声をかけるなど、ご家庭のご協力を引き続きよろしくお願いします。

6月26日 土曜授業の授業参観について

1・2年生から段階的に分散で開始していきます。詳しくは、後日お知らせいたします。
緊急事態宣言が延長された場合は、授業参観は見合わせます。

《6月の予定》

月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	体力調査始 尿検査2次予備日		安全指導	避難訓練	
7	8	9	10	11	12
全校朝会 (teams) 委員会 (30分)	体力調査	水曜時程 4時間授業 体力調査予備日	体育朝会 (teams) 体力調査予備日	体力調査終	
14	15	16	17	18	19
全校朝会 (teams) 水泳指導始	社会科見学 (6)		自転車教室 (4)	水道キャラバン (4) 4時間授業	
21	22	23	24	25	26
全校朝会 (teams) 読書週間始 移動プラネタリウム (4)		音楽鑑賞教室 (6)		読書週間終	土曜授業 (保護者参観1・2 年生のみ)
← あいさつ週間 (4年) →					
28	29	30	1	2	3
全校朝会 (teams) 委員会		定期健康診断終 クラブ	いのちの教育月間 長縄トライヤー		
← 元気アップ週間 →					

※スクールカウンセラーの出勤日は、7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)の予定です。直通電話 3390-4191

杉並子ども詩文集「杉っ子」の廃刊について

杉並区教育研究会国語部は、これまで杉並子ども詩文集を隔年で発行し、多くの児童作品を学校代表として掲載していました。しかし、杉並区が行っている「学校棚卸し」による行事や業務の精選を図る中で、令和元年度発刊の2019年28号を最終号として廃刊することにしました。今までご協力いただきました皆様に感謝申し上げます。

退職転任された先生方からのメッセージ

3年間お世話になりました。沓掛小学校でのたくさんの人々との出会いや、経験してきたことは、自分にとって大切な宝物となりました。子供たちのたくさんの笑顔と成長を見ることができて、本当に幸せでした。皆様には、大変お世話になりました、本当にありがとうございました。これからも沓掛小学校の子供たちのことを応援しています。

3年間、保護者の皆様、CS や支援本部、教職員の皆様には大変お世話になりました。コロナ禍でも元気に逞しく過ごす子供たちに励まされていました。中学生をみながら、沓掛の子供たちの成長に思いを馳せています。どうぞお元気で。

現在、桃一小と桃二小で副校長校務支援の仕事をしています。職員室からほとんど出でていないので、教室で過ごしていた沓掛小のことがなつかしく思い出されます。充実した2年間をありがとうございました。

沓掛小学校の皆さん、お元気ですか?短い間でしたが、皆さんと色々な体験を出来たことは一生の宝物です。また元気な皆さんに会える日を心待ちにしています。私のことを見かけたら、ぜひ声を掛けてください。

在外教育施設への派遣期間を含め、7年間沓掛小でお世話になりました。また、元気な子ども達と学べることを楽しみにしていましたが、残念ながら離任となってしまいました。同じ区内におりますので、どこかでお会いできるのを楽しみにしています。皆様、お元気で!