



東田

ひがした

令和5年11月30日 NO.569

杉並区立東田小学校

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

冬に向けて体力づくりを！かぜをひかない体づくり

スポーツで身体を動かすにはとてもよい季節です。

1学期に実施した「東京都児童 体力・運動能力、生活、運動習慣等 調査」についてお知らせします。

令和5年度 東京都児童 体力・運動能力、生活・運動習慣等調査

男子

	身長		体重		握力		上体起こし		長座体前屈		反復横とび		20m シャトルラン		50m走		立ち幅跳び		ソフトボール 投げ	
	本校	東京都	本校	東京都	本校	東京都	本校	東京都	本校	東京都	本校	東京都	本校	東京都	本校	東京都	本校	東京都	本校	東京都
1年	119.3	117.2	22.2	21.2	9.5	8.7	11.1	10.9	27.6	26.1	22.3	26.3	12.8	16.2	11.3	11.5	113.7	113.2	8.9	7.4
2年	123.9	123.3	24.2	24.0	10.6	10.4	13.8	13.6	29.3	27.7	25.2	30.1	28.6	25.0	10.5	10.6	118.7	124.0	10.6	10.5
3年	128.6	129.0	26.3	27.1	11.9	12.2	14.7	15.7	31.4	30.0	29.2	33.6	30.9	32.3	9.8	10.1	139.6	133.7	13.1	13.7
4年	134.1	134.5	29.7	30.6	14.0	14.1	17.2	17.7	29.1	31.8	32.0	37.2	37.3	39.1	9.2	9.6	150.6	142.5	17.1	16.8
5年	140.1	139.9	33.8	34.1	15.6	16.2	18.7	19.3	31.5	34.2	39.7	40.8	47.2	45.7	9.2	9.3	156.9	151.6	21.4	19.8
6年	146.9	146.4	38.3	39.0	18.3	19.0	20.7	21.2	32.4	36.4	41.4	44.3	51.7	53.1	8.7	8.9	162.6	163.1	23.7	23.2

女子

	身長		体重		握力		上体起こし		長座体前屈		反復横とび		20m シャトルラン		50m走		立ち幅跳び		ソフトボール 投げ	
	本校	東京都	本校	東京都	本校	東京都	本校	東京都	本校	東京都	本校	東京都	本校	東京都	本校	東京都	本校	東京都	本校	東京都
1年	117.9	116.3	21.9	20.8	8.6	8.1	11.3	10.5	30.8	28.5	21.7	25.3	10.0	13.1	12.0	11.9	103.5	104.9	4.3	5.1
2年	123.2	122.3	24.4	23.5	10.4	9.8	10.2	13.0	30.4	30.8	24.9	28.9	23.9	18.7	10.9	11.0	111.7	115.3	6.9	6.8
3年	127.6	128.1	26.1	26.4	12.1	11.5	14.5	15.1	33.0	33.6	28.9	31.7	24.2	23.4	10.1	10.4	127.8	125.0	9.7	8.6
4年	133.9	134.5	29.5	30.0	13.1	13.5	16.5	17.0	37.6	36.0	31.5	35.5	32.4	28.9	9.6	10.0	136.6	134.9	10.1	10.5
5年	143.1	141.5	36.9	34.6	16.7	16.0	16.8	18.5	38.0	38.8	38.5	39.0	31.1	34.7	9.4	9.5	146.6	144.7	11.9	12.4
6年	147.1	148.2	40.0	39.7	17.8	18.9	17.9	19.6	38.6	41.7	38.0	41.7	33.6	39.6	9.3	9.2	149.9	153.1	13.0	14.0

調査結果を種目別に見てみると「握力」(筋力)・「50m走」(走力)・「立ち幅跳び」(跳躍力)・「ソフトバレー・ボール投げ」(投力)は、都の平均値を上回る学年が多くなっています。東田小では、毎週金曜日1時間目が始まる前の朝の時間に全校で長縄チャレンジ(4~12月)・かけ足チャレンジ(1~3月)を実施しています。年間を通して、学校全体で身体を動かす習慣が身に付いています。また、休み時間に芝生の校庭で安心して遊ぶことができています。毎週の長縄チャレンジや日頃の校庭遊びが体力調査に結果として表れているのではないかと考えられます。

しかし運動能力を高めることだけが、体力向上につながるわけではありません。小学生時代には「体を動かすことが楽しい・好き」という気持ちを育てることが何よりも大切と考えます。体育の学習では、チームワークの大切さを学んだり、勝敗に関わる悔しい経験をしたりすることもあります。また、運動が得意でなくとも「体を動かすことが好き」と言えるプラスの体験がもてるよう、日々の学校生活の中で教員は心配りをしています。

12月20日(水)には、今年度最後の長縄ギネスがあります。平日ではありますが、参観可能(1校時8:50~)ですでの、ぜひご来校いただき、元気に体を動かす様子を参観ください。また、ご家庭でも子供たちと一緒に体を動かす時間を作つてみてはいかがでしょうか。子供たちの頼もしい成長ぶりを感じることができます。



生活目標『病気に負けずがんばろう』

- ☆手洗いや消毒、人との距離を意識しよう。
- ☆教室の空気を入れかえよう。
- ☆衣服の調節をしよう。





日	曜	朝	行事等	1	2	3	4	5	6
1	金	チ	安全指導	4	5	5	6	6	6
2	土		学習発表会 通常時程給食あり 下校後5校時オンラインホームルーム	4	4	4	4	4	4
3	日								
4	月		振替休業日						
5	火	掃		5	5	6	6	6	6
6	水	朝	児童朝会 4時間全 校内研 ☆	4	4	4	4	4	4
7	木		社会科見学3年	5	5	6	6	6	6
8	金	チ	生活科見学1年	5	5	5	6	6	6
9	土								
10	日								
11	月		6時間4~6年 避難訓練	5	5	5	6	6	6
12	火	掃	リザーブ給食 保護者会1、2 ☆	5	5	6	6	6	6
13	水	集	なかよし班⑥ 4時間3年 校内研⑯	4	4	4	5	5	5
14	木		保護者会5・6年	5	5	6	6	5	5
15	金	チ	保護者会3・4年	4	5	5	5	6	6
16	土								
17	日								
18	月		クラブ⑧	5	5	5	6	6	6
19	火	掃	語り部の会2校時6年 ☆	5	5	6	6	6	6
20	水	集	児童集会⑦ 4時間全 長縄ギネス④(1校時)	4	4	4	4	4	4
21	木		4時間全 給食終	4	4	4	4	4	4
22	金	式	終業式 4時間給食なし 12:20下校	4	4	4	4	4	4
23	土		冬季休業日始						
24	日								
25	月								
26	火								
27	水								
28	木								

朝の時間 チ：長縄チャレンジ、掃：朝掃除、朝：児童朝会、集：児童集会 /☆：スクールカウンセラー来校日

☆遅刻・早退について☆

児童の安全面を考慮し、遅刻と早退につきましては、保護者の送迎をお願いしています。どうぞご理解ご協力をお願いします。

【遅刻】

- 授業担当の教員に校内で引き渡してください。その際に遅刻の理由等お知らせいただけたとその後の対応の参考になります。
- 体調不良の場合は、ご自宅で様子を見てください。無理して登校することのないようにお願いします。また、その日の給食メニューについて、食べられるものかを確認していただけますと助かります。

【早退】

- 私事の早退であっても、一人で先に下校することはできません。必ずお迎えをお願いします。
- 発熱等、体調不良の際はご連絡いたしますので、速やかにお迎えをお願いします。日頃より早退の際の対応につきましては、ご家族等で相談しておいてください。