



# おなづか



http://www.ota-school.ed.jp/onazuka-es/

発行者 大田区立おなづか小学校 校長 酒井 敬子

## 体力の向上、健康の増進 フリー・ジョイ・ランニング

副校長 小沼 一実

今年度、おなづか小学校の学校経営目標の柱に、「体力の向上と健康の増進」があります。具体的な内容としては、充実した学校生活が送れるように、「早寝・早起き・朝ごはん」を各御家庭に啓発して実践を促進していきます。生活リズムの確立と基本的な生活習慣の定着は、文科省が提言する「主体的・対話的で深い学び」の実現のために必要だからです。そして、コロナ禍で低下した体力の向上を目指し、短縄跳びや持久走など、一人一人が目標を立てて粘り強く取り組める活動内容を考え、実践させていきます。毎朝実施されている、「フリー・ジョイ・ランニング」も、この一環です。

「フリー・ジョイ・ランニング」は、学校で授業のある日の朝8時から8時10分の間、校庭で児童の自由参加で行われます。(雨天や暑すぎるなどコンディションの悪い日は中止)基本的に校長、副校長と一緒に参加しながら見守りを行い、児童の安全を確認しながら運動に取り組ませています。日によって違いはありますが、毎回30人以上の児童が自主的に参加し、校長の選曲による軽快なBGMの下で元気にランニングやウォーキングをしています。走った子は、校長室前に置いてある頑張りカードに印を付けて提出すると、シールと花丸がもらえるシステムです。1年生でも、「せんせい、がんばりカードをください。」と、意欲的に取り組んでいる子がたくさんいます。正に「一人一人が目標を立てて粘り強く取り組める」活動です。私も一緒に走っていますが、10分間というのは十分な運動時間になります。良いひと汗をかいてから仕事に向かうと、心なしか良い仕事もできるような気がしています。(仕事は遅いですが…)

私は、「走る」ということは2つの意味で、子どもたちにとって不可欠なことだと考えています。1つは純粋に運動面です。走ることは、小刻みにジャンプを繰り返すことです。人間がジャンプするためには体全体の筋肉を様々に連動させ、地面を蹴って自分の体重を宙に浮かせなければなりません。これは、意識してやらない限り、日常生活中では起こらない運動です。この、各筋肉を調和して使う能力や、それに伴って起きる筋力・心肺機能の強化は、子どもにとってとても大切なことだと思います。

もう1つは精神面です。長い距離を時間を掛けて走ることは、身体的に大きな負担があり、時に苦痛も伴います。これに取り組むことにより、「やり貫こうと努力する」、「負担やつらさに耐える」、「やり遂げた満足感を味わう」などが身に付きます。これらは、やはり子どもにとって大切である自己肯定感や自己有用感の育成につながります。つまり、「走る」ことにより、身体面と精神面の両面で良い影響があるということです。

少し理屈が過ぎました。何も考えなくても、朝の空気の中で走るの、とても気持ちの良いものです。さあ、レッツ・ランニング!

## 7月の行事

日	曜	行 事
3	月	委員会
4	火	特別時程 保護者会(低) 1年午前授業
5	水	特別時程
6	木	運動集会 特別時程 保護者会(高)
7	金	特別時程 保護者会(中)
8	土	土曜授業・補習②
10	月	安全指導 クラブ
11	火	セーフティ教室
12	水	特別時程 避難訓練
13	木	日生劇場(4年)
14	金	こころの劇場(6年) 1・2年午前授業
17	月	海の日
18	火	特別時程 1年午前授業
19	水	特別時程 給食終
20	木	終業式
21	金	夏季休業日始 前期水泳指導① 個人面談始
24	月	前期水泳指導② 夏休みわくわくスクール
25	火	前期水泳指導③
26	水	前期水泳指導④
27	木	前期水泳指導⑤
28	金	前期水泳指導⑥
31	月	登校日 個人面談終

### スクールカウンセラー出勤日

\*毎週月曜日・毎週金曜日 変更することがあります。

### 「あゆみ」(通知表)について

評価通知表委員会

7月20日の終業式の日、担任から子どもたちに「あゆみ」が手渡されます。「あゆみ」は、学校での学習や生活の様子をお知らせするものです。お子さんが「あゆみ」を持ち帰りましたら、ぜひ親子で1学期を振り返り、会話を交わしていただけたらと思います。力を付けたことや努力したことについては認め褒めるとともに、課題に関してはどう解決していくか、その方法を一緒に考えていただくとお子さんの励みになります。

なお、以前よりお伝えしている通り、今年度から書式が変わりました。これまで所見欄に記述していた内容は、個人面談で直接お話しします。どうぞご承知おきください。