



学校目標

・考える子ども ・温かい子ども ・強い子ども

寒いときこそ 体力向上を
副校長 那須 洋之

早いもので令和6年も、残すところ1か月となりました。10月26日(土)に行われた運動会には、たくさんの保護者、地域の皆様にご来場いただくとともに、温かい声援をこどもたちに送ってくださりありがとうございました。皆様の応援が大きな力となり、こどもたちは練習したこと以上の成果を発揮しました。

運動会が終わって約2週間後の11月6日(水)の体育朝会を皮切りに、毎年恒例の持久走月間が始まりました。中休みに校庭に出て、5分間走をする取組です。準備運動、5分間走、クールダウンの時間によって校庭に響くBGMが変わり、こどもたちはその音楽に合わせて動いています。この持久走は、こどもたちの「体力向上」を目指して取り組んでいるものです。

さて、「体力向上」と聞くと、こどもたちも、保護者、地域の皆様も「持久力の向上」をきっとイメージされることが多いかと思います。文部科学省の定義によると体力は、「運動をするための体力(行動体力)」「健康に生活するための体力(防衛体力)」の2つに分けることができます。行動体力には「持久力」「筋力」「調整力」「柔軟性」「瞬発力」などが含まれます。そして、防衛体力は、免疫機能や抵抗力といった様々な疾病に対応するための力となります。

先述の持久走月間は、「持久力の向上」を第一の目標として取り組んでいるものですが、もちろんそれだけを目指しているわけではありません。こどもたちにとって、5分間同じペースで走り続けることは、一見簡単なようで実は難しいことです。心肺を整えながら一定のペースで走り続けるためには「調整力」が必要になりますし、5分間走り続けるために足の「筋力」も必要になります。また、午前中に取り組みますので朝食をしっかり摂ってエネルギーを蓄えておくことも必要です。そのためには、朝ゆとりをもって起床するといった規則正しい生活も求められます。「持久走」という一つの取組をすることが、行動体力と防衛体力の両方に大きく作用し、総合的な体力の向上につながるのです。

これから1年で一番寒い時期を迎えますが、この時期こそ様々な運動に取り組んで体力向上を図り、健康な生活を送れるようにしていきたいですね。

12月行事予定

1	日		
2	月	全校朝会	SC
3	火	朝読書 地(5・6年) 縦割り班清掃	
4	水	縦割り班活動・演劇鑑賞教室・委員会活動⑧ 卒アル写真撮影(委員会・個人・集合写真)	
5	木	学級の時間 補習(1・4・6年)	人権週間 4(水)~10(火)
6	金	東っ子タイム	
7	土	朝読書 学校公開日 体育・健康教育授業地区公開講座	
8	日		
9	月	全校朝会	SC
10	火	朝読書 司(1年)B(2年) 安全指導	
11	水	体育朝会 避難訓練(不審者)クラブ活動⑩	
12	木	学級の時間 薬物乱用防止教室(6年) 補習(2・3・5年)	
13	金	東っ子タイム 保育園交流(東一丁目)(1年)	
14	土	大田区小学生駅伝大会	
15	日		
16	月	全校朝会 クラブ活動	SC
17	火	朝読書 司(3年)B(4年) 縦割り班清掃	
18	水	委員会発表(図書委員会)	
19	木	学級の時間 保育園交流(美原)(1年)	
20	金	東っ子タイム	
21	土		
22	日		
23	月	全校朝会 クラブ活動	SC
24	火	朝読書 給食終了	
25	水	終業式・大掃除(4時間授業)	
26	木	冬季休業日始(1/7まで)	
27	金		
28	土		
29日~1月3日は、学校に入れません。			

※SC: スクールカウンセラー来校日 ※司: 読書学習司書による読み聞かせ

※B: 大森図書館の方によるブックトーク ※地: 地域の方による読み聞かせ

*1月の主な行事 8日(水) 始業式

9日(木) 給食開始、校内書き初め会

12月の生活目標	学校をきれいにする
12月の安全目標	冬の安全な生活をする

がんばった、運動会！

たくさんの応援、
ありがとうございました！！



< 1年生 >

- ・一ばんさいしょの50メートル走で1いになれてうれしかったです。
- ・ダンスを2きょくちゃんとおどれたのしかったです。つぎのうんどうかいもたのしみです。

< 2年生 >

- ・かけっこで1番になれてうれしかったです。
- ・ダンスで花をつくるところが、みんなそろってきもちよかった。またやりたいです。
- ・わたしはダンスと50メートル走をがんばりました。ダンスは上手にできました。

< 3年生 >

- ・わたしは、うんどう会でかけっこをしました。きょねんよりはやく走れたきがします。
- ・家でダンスのれんしゅうをしました。おかげでできないこともできるようになりました。

< 4年生 >

- ・ダンスで、みんなでいっしょうけんめいがんばって、すごいダンスが楽しかったです。
- ・ぼくは、1年生の時から短きより走が、1回も1番になれなかったけど、今年は1番をとれてうれしかったです。
- ・ぼくは、80m走をがんばりました。途中で疲れたけど、止まらずに最後まで走りきれてよかったです。

< 5年生 >

- ・運動会で大変だったリレーでは、色々な練習をし、チームのみんなと協力してがんばりました。
- ・わたしは、練習の成果をすべて出し、ソーラン節を全力でおどれました。

< 6年生 >

- ・運動会で組体操やソーラン節などを本番で成功するために、練習をがんばりました。本番成功できてよかったです。
- ・小学校生活最後の運動会、とても楽しかったです。残り4か月間、クラスのみんなと良い思い出を作りたいです。

ふるはま遊び

特活部

11月6日（水）に全校でふるはま遊びを行いました。縦割り班活動の1つです。事前の縦割り班活動で、皆で話し合い、サンドアートの計画を立てて作品を作りました。例年よりも行った時期が遅かったこともあり、少し肌寒い一日でした。「手が冷たくなったよ。」と言いながらも、楽しそうに制作活動を行っていました。3、4年生は、海の水を運ぶ係になり、足を水に浸しながらも何度も運んでいました。「もっと砂をたくさん盛って。」「水が足りないから運んできて。」など、互いに声をかけ合いながら協力して行うことができました。活動の様子は、校内の工事が終わり次第、2階の掲示板に飾る予定です。



人権週間

人権教育担当

学校では、人権週間に、「全ての人の人権を大切に」の思いを、1・2年生は人権ポスター、3・4年生は人権標語、5・6年生は習字で表しています。学校公開等で来校の際にはこどもたちの思いを感じ取っていただければと思います。あわせて12月3日(火)～10日(火)、池上会館にて本校の代表作品が区内小学生の作品とともに展示されます。この機会に御家族で御覧いただき、人権について御家庭でも話題にいただけたら幸いです。