



「運動と体力」について考えよう



9月から10月にかけては夏の余熱が続いていましたが、ようやく秋らしい涼やかな気温になってきました。運動に適した季節になりましたが、川上小学校では、毎朝、グラウンドを3周走っています。その後にストレッチ運動もしています。毎日のわずかな時間ですが、毎日積み重ねることで、体力は確実に向上しています。また、体育の時間には、準備運動で、グラウンド外回りにある遊具などを使って、さまざまなアクティビティを行っています。昼休みには、サッカーや鬼ごっこを楽しんでいます。

先日、今年度第2回目の新体力テストを3校合同で実施しました。4月に第1回目を実施して以来半年ぶりになります。この半年間でどれくらい体力が向上したかを確認する良い機会でした。現在の体力テストは、

- ① 50m走（素早さや足の力強さ、素早く移動する能力＝スピードの測定）
- ② 立ち幅跳び（素早い動きの中で筋肉がどれだけ強い力を発揮できるか＝瞬発力の測定）
- ③ ソフトボール投げ（ボールを正確に遠くに投げる力＝運動の調整力や瞬発力の測定）
- ④ 握力（握りしめる力＝全身の筋力の測定）
- ⑤ 長座体前屈（腰から太ももにかけて、大きく関節を動かす能力＝柔軟性の測定）
- ⑥ 上体そらし（筋力と、筋力を持続する筋持久力の測定）
- ⑦ 反復横跳び（早く正確に動けるか＝敏捷性の測定）
- ⑧ 20mシャトルラン（運動や作業を長く続ける力＝全身持久性の測定）

新体力テスト



の8種目です。今回の測定では、4月の記録を超えようと、児童たちは渾身の力を込めてテストに挑みました。そして、ほとんどの測定で、前回を上回る記録を出すことができました。体力の向上を実感できたのではないかと思います。

この記録は、他の人と比べるものではなく、自分自身がどれくらい伸びたかが大切です。小学生の発達段階では、これらの力を伸ばすには、さまざまな運動を行うことが大切であると考えられます。例えば、「ボール遊び」でも、ボールを投げる、蹴る、キャッチする、ボールと一緒に走るなどが考えられます。また、「鬼ごっこ」にも、走る力や瞬発力、さらには判断力や観察力が身につくでしょう。「だるまさんがころんだ」では、静止する動きでバランス力や瞬発力、判断力が鍛えられます。

9～12歳まではゴールデンエイジとよばれ、さまざまな動作や技術をすぐに覚え、身につけることができる時期です。この時期に、外遊びでさまざまな体を動かす経験をするのが、中学生以降、骨格や筋力が発達してパワーやスピードがついたときに、さらに運動技能の向上につながります。運動を通して、体を動かすことの楽しさを味わってほしいものです。



11月の行事予定

- 11月 1日 (水) 月頭朝会
- 11月 2日 (木) 外国語
- 11月 3日 (金) 地区文化祭 児童作品展示
- 11月 6日 (月) 三校合同学習 (修成小) 委員会
- 11月 7日 (火) みどり中職場体験学習① 外国語
- 11月 8日 (水) みどり中職場体験学習②
- 11月 9日 (木) 避難訓練 (火災対応)
- 11月 13日 (月) クラブ活動
- 11月 14日 (火) 自動車図書館 SC来校
- 11月 16日 (木) 玖西地区小学校音楽会
- 11月 17日 (金) 市P連教育懇話会
- 11月 21日 (火) 人権教育参観日・講演会
- 11月 24日 (金) 外国語
- 11月 27日 (月) お話の会
- 11月 28日 (火) 自動車図書館

12月の主要行事予定

- 12月 1日 (金) 月頭朝会 三校合同持久走大会 外国語
- 12月 4日 (月) 持久走大会予備日 委員会
- 12月 5日 (火) レノファ山口交流会 (周北小)
- 12月 11日 (月) 川上オールスター感謝祭
- 12月 15日 (木) 外国語
- 12月 19日 (火) 学校運営協議会・PTA 委員会
- 12月 21日 (木) しめ縄づくりの会 個人懇談会 13:10 下校
- 12月 22日 (金) 終業式 13:10 下校

人権参観授業 14:00~14:45
 スマホケータイ安全教室 15:00~15:45
 ※ 下校時間は16時00分(予定)

【2年生校外学習】

【稲刈り】

【クラブ活動】



10月6日(金)に、2年生が米川小、修成小と一緒に社会見学に行きました。給食センターや周東図書館を見た後、柳井の菓子乃季でお菓子作りを見学しました。多くのお友達とも話ができ、楽しい一日でした。

秋山さんの田で田植えをした稲がたわわに実り、10月6日(金)に、4、6年生は稲刈りをしました(2年生は前日に実施)。家でも稲刈りのお手伝いをしたことがある児童も、今日が初めての児童も、鎌を手にして稲の根元から刈り取り、豊作に感謝しました。

手島文子さんに毎月ご指導いただいているクラブ活動、今月は「お茶」です。待っている人に「お先に」と、思いやりのある心遣いを学びました。

【6年生走り高跳びの合同授業】

【川上応援団による剪定】

【お話の会】



岩国市・和木町の小学校教育研修会の研究授業がありました。今回は、麻里布小と宇佐川小と川上小(修成・周北小)をオンラインで結び、高学年の走り高跳びの合同授業を行い、学校を超えてアドバイスをしました。

川上応援団の4名の皆様が学校の庭木の剪定をしてくださいました。大きなクレーン車を動かして、場所を変えながら丁寧に制定をいただき、とても木がすっきりしました。川上応援団の皆様、ありがとうございました。

川上ふれんずによる「お話の会」。今月は、3冊も読んでくださいました。その中で児童が特に身を乗り出して聞いていたのは、だじゃれの本でした。

川上オールスター感謝祭のお知らせ 日時 12月11日(月) 13時30分~14時30分

川上小学校の児童が、地域の皆様、保護者のみなさんに日頃お世話になっている感謝の気持ちを伝えるために、感謝祭を開催します。自分たちで種籾から育てたお米を使っておにぎりを作り、みなさんに食べていただきます。また、敬老会でも披露した、川上っ子オリジナルソング「らぶかわかみ」その他の楽曲の披露、さらに、妙見様(鮎原劔神社)の伝説を劇にして発表します。地域の皆様には、回覧板でご案内をします。どなたでもふるってご参加ください。お待ちしております。なお、準備の都合上、参加していただける方は、11月30日(木)までに川上小学校までお知らせください。

川上小学校 電話 84-0507

【川上小学校 HPアドレス】 <https://www.edu.city.iwakuni.yamaguchi.jp/site/kawakami-e/>

