



駒西小だより

ふじみ野市立駒西小学校
TEL：261-5915
平成27年2月27日発行 第13号
ふじみ野市立駒西小学校 校長 森川 哲治

自分なりに体力を向上させよう ～冬も元気にコマコマサーキット～

体を動かすことはとても大切なことで、脳の働きをよくするといわれています。また、動かすことで抵抗力が高まり、病気にかかりにくくなります。子供たちの体は、親の子供の頃よりも大きくなっていますが、体力や運動能力、特に走力や調整力(体を思うように動かす能力)は逆に低下してしまっています。子供たちの生活をあらためて考えてみると、昔にくらべて、交通手段や家電製品の発達によって、体を動かすことが少なくなってきました。つまり生活が便利になったかわりに、体を動かす機会が減ってしまったのです。このような生活の中では、ゲームばかりに夢中になって、意識して体を動かさないでいると今の体力を保つことさえも難しくなります。特に小学校5～6年生は、一生のうちでもっとも心や体が成長する時期のはじまりといわれており、身長が急に伸びたり、内臓や骨、筋肉など、体力や運動能力にかかわる機能が大きく発達しはじめたりします。そのため、この時期にたくさん体を動かすことは、元気で丈夫な心や体をつくるために大変重要です。

全国の小学校では毎年、新体力テストを実施しています。これは、走る、とぶ、投げるなどの体を力強く動かす能力を調べるものです。小学生の運動能力を調べるには、8種類のテストをします。

埼玉県平均と駒西小学校の子供たちの平均を比べてみると、

駒西小学校が埼玉県を上回った種目	駒西小学校が埼玉県を下回った種目
●長座体前屈 【柔軟性：体を曲げたり伸ばしたりする能力】	●握力【手の筋肉】●上体起こし【筋肉が力を出し続ける能力】
●反復横とび 【俊敏性：体をすばやく動かす能力】	●20mシャトルラン【全身持久力：全身で運動を続ける能力】
	●50m走【走る能力】 ●立ち幅とび【とぶ能力】
	●ソフトボール投げ【投げる能力】

以上のように残念ながら、体力の面からみると下回る種目が多いです。

そこで、駒西小学校では「敏捷性、瞬発力を重点に子供の体力の向上を図ること。」「生活の中での運動を通して、遊具を中心とした器具に親しむこと」を目的としてコマコマサーキットをつくり取り組みました。これは、遊具等で運動をしながら、校庭の外周約500mを1周するものです。2月の火曜日（1、4、5年生）と木曜日（2、3、6年生）に2回ずつ実施しました。

9つの運動があり、順番に全て行います。運動委員にカードを渡してスタートです。

コマコマサーキットの各運動

①反復横跳び 20秒

コマコマではスピードよりも姿勢重視。低い姿勢で。体が浮かないように

②⑦鉄棒

前回りだけでもOK、苦手な子はツバメでもOK。2連続回転等をしてOK。

③テニスボール投げ

真下に投げる。メンコを叩き付けるように。振りかぶって肘を前に突き出してから手を降ろすようにする。

④立ち幅跳び

膝を曲げ、手を大きく振る。体を前かがみにし、手を降り出すのとジャンプを同時に。

⑤タイヤ馬跳び

⑥のぼり棒

一番高い色の所まで行ければ合格。

⑧どかん登り

丸い方からのぼり、四角いブロックから降りる。

⑨木にタッチ、ジャンプ

木の幹にタッチしながら走る。木のエリアが終わったら、ジャンプしながら反復横跳びの場まで進み、ゴールをしたら運動委員がサインをし、カードをもらって終了です。

子供たちの感想

「最初は運動するのが面倒と思ったけれど、始めたら真面目にやったよ。」「ハアハアと息が切れた。」「面白かったの、2周回ったよ。」「種目が変わったから楽しかった。」「普段やらない遊具も久しぶりにやったのがよかった。」「スタンプカードにハンコを押してもらったのがうれしかった。」

本校では、コマコマサーキットの他にも、年間を通して体育の授業や毎週木曜日の朝の「さわやかタイム」（マラソン、縄跳び等）、毎月2回長休みに、「なかよしタイム」（校庭で1～6年生で遊ぶ）等で、子供たちの体力向上のための運動時間を設定しています。

3月の行事予定						
日	月	火	水	木	金	土
1	2 じっくりタイム	3 お話朝会 PTA 本部会 10:00～多目的ホール 学校評価委員会 14:00～多目的ホール	4 読み聞かせ 6年生を送る会	5 さわやかタイム 委員会活動	6 あいさつ運動（応） 資源回収 一斉下校(6校時)	7
8	9 じっくりタイム 安全点検日 放射線測定	10 音楽朝会 PTA 運営委員会 定期総会 教育相談日	11 じっくりタイム なかよしタイム 地域会議 17:00～多目的ホール	12 さわやかタイム クラブ活動	13 あいさつ運動（応） 資源回収	14
15	16 じっくりタイム	17 学年朝会	18 読書活動	19 短5	20 臨4 あいさつ運動（応） 資源回収 給食最終日 13:30 下校	21 春分の日
22	23 臨4 12:20 下校	24 第48回卒業式 1～4年休業日	25 臨4 6年臨時休業日 12:20 下校 学校応援団会議 10:00～多目的ホール	26 臨3 6年臨時休業日 修了式 11:40 下校	27	28
29	30	31	4/1	2	3	4
春休み						

生活目標「学校をきれいにしよう」

駒西小学校では、清掃の時間に三角巾で身支度を整え、15分間一生懸命に取り組む指導を行っています。そして、この取り組みは、「学校をきれいにする」という駒西小学校の伝統になっています。

清掃の時間に校内を見回っていると、ほうきの使い方が上手になった1年生や、その様子を褒める先生。元気に友だちと廊下の雑巾がけに励む2～4年生たち。そして、黙々と掃除をする5、6年生の姿はとても立派に感じます。掃除が上手にできるようになると、きれいになることがうれしく感じられるようになります。一人でも多くの子供たちに、そのような「喜び」を感じてもらい、学校環境と心もきれいにできる気持ちを高めていきたいと思います。

今月は、1年間お世話になった教室、廊下、トイレなど、感謝の気持ちを込めてじっくりきれいにしていきます。そして、1年間のまとめをするとともに、新しい学年に向けた準備をしていきます。

おしらせ うれしい声が再び聞こえてきました！ ～ 教科書について ～

入賞者の報告がたくさん届いております。ここでは、代表者のみ紹介します。入賞者はお話朝会または、校長室にて賞状を直接本人に渡します。おめでとうございます！		
児童生徒美術展	県特選	(3年)
	入間地区特選	(2年)
埼玉県読書感想文コンクール	入選	(1年)
彩の国みどりの作文・絵画コンクール	入選	(4年)
全国高風会書道展	文部科学大臣奨励賞	(5年)

来年度から教科書の内容が新しく変わります。しかし、下記の教科書は来年度も使用しますので、各家庭で管理をお願いします。
1年・・・生活(下) 図工(下)
3年・・・社会(下) 図工(下)
社会科副読本ふじみ野保健
5年・・・図工(下) 家庭科(下)

給食費振替日に引き落としができるようにご協力お願いします。3月分は25日（水）です。