



みどり

6月号

平成30年6月 1日

調布市立緑ヶ丘小学校

校長 小嶺 大進

E-mail

midorigaoka-sho@chofu-schools.jp

生活習慣と健康な体

校長 小嶺 大進

—ミドリニック（運動会）への御協力・御声援ありがとうございました—

5月26日（土）に行いましたミドリニック（運動会）におきまして、御来賓の皆様をはじめ、保護者・御家族の皆様、そして、いつも陰に陽に学校を支えてくださっている地域の皆様など、たいへん多くの方々に御観覧と温かい応援をいただきました。誠にありがとうございました。また、閉会式後には、テント・椅子・テーブルの片付けやサッカーゴールの移動など、保護者・地域の皆様にたくさんの御協力をいただき、あっという間に終了しました。重ねて御礼申し上げます。

開会式では子供たちに二つの話をしました。まず「最後まで諦めないでやり抜くこと」です。『徒競走で転んでしまうことがあるかもしれない、ダンスが上手く踊れないことがあるかもしれない、組体操でバランスを崩してしまうことがあるかもしれない。でも、そこからやり直せば良い！諦めないでやり切ろうとする気持ちが大切！！』という趣旨の話。そして、もう一つは「失敗した、上手くできなかった友達がいたら励まして助ける」という話。自分自身が諦めないことと、友達を励ます・助けるという両面をもつことが何よりも大切だと思い、子供たちに伝えました。子供たちは実践してくれました。ある子供は、一輪車の演技（3・4年表現「ミドリニカーニバル」）の際、1回目で上手く乗ることができず、待っている間中ずっと下を向いて落ち込んでいるように見えました。でも、その間に自分で気持ちを切り替えようと必死に葛藤したのでしょうか。2回目には、見事一輪車に乗り切り、満面の笑みで本部テント前を走り抜けていきました。高学年の組体操では、バランスを崩しそうになっている5年生を必死に支え、何か一生懸命に声をかけている6年生の姿を見ました。これはほんの一例ですが「最後まで諦めないでやり抜くこと」「失敗した、上手くできなかった友達がいたら励まして助ける」ということを実践している様子が随所に見られました。

また、昼休みに6年生の一人が、私に「校長先生、私初めて悔し涙を流しました。」と言ってきました。6年生の団体競技で負けてしまった悔しさ、勝ちたかったのに勝てなかった。周りの友達への申し訳なさで泣いてしまったようです。選抜リレーでも同じような光景を見ました。悔しくて涙を流せることは決して恥ずかしいことではなく、逆に、それだけ一生懸命に取り組んだ証だと思います。だからこそ立派だなと感心しました。そして、閉会式での6年生代表挨拶は秀逸でした。とても感動的な運動会となりました。

—生活習慣と運動の日常化—

毎年のことですが、来週、体力テストを行います。「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」「立ち幅とび」「ソフトボール投げ」の8種目です。報道でも明らかなように子供たちの体力は、20年以上前に比べると低下していると言われていています。特に「投」「ソフトボール投げ」は大きな課題と言えるかもしれません。今年度、本校の職員が「スーパーロケット記録会（1m程のスポンジ製のロケットを投げて距離を競う）」という企画を立て、今週の中休みに行いました。なかなかボール等を投げる機会は減っており、投げ方が分からない、ぎこちない子供もいます。楽しみながら投げる動作が身に付くと良いと思います。また、昨年度も触れましたが、何もしていないのに、「疲れた」と言う子供も増えています。疲れの症状は主に「ねむけ」と「だるさ」です。子供の疲労に関する調査によると、子供たちの疲労スコアは登校時に高く、給食前に下がっているという結果があります。さらに、「学校での運動量が少ない子供は、登校時より下校時の方が高い。」「運動量の多い子供は、学校生活の中で朝の疲労感が次第にとれていく。」という傾向も見られます。適切に体を動かした方が疲労感をある程度解消できるということです。あと何より食事と睡眠が大切です。成長ホルモンは眠っている間に多く分泌されます。今後も御家庭と連携しながら、早寝・早起き・朝ご飯の規則正しい生活習慣の励行と運動の日常化に取り組んでまいります。

ミドリニック特集号！

5月26日（土）今年のミドリニックも天候にも恵まれ、無事に開催することができました。今回は、子供たちの活躍と教職員の感想をご紹介します。

～ ミドリニック実行委員長からの挨拶～

2018年のミドリニックが無事に終了しました。ゴールデンウィーク明けから約3週間、子供たち、教職員ともに一丸となりこの日に向けて練習をしてきました。子供たちもご家庭の声援の中、練習以上の力を発揮することができました。

元気いっぱいのかっこいい踊りと鳴子のリズムで表現した低学年の「RISING☆よさこい」。軽快なダンスと一輪車、ボール、なわとび、フラフープ、旗で友達と協力して踊った中学年の「ミドリニックユニバル」。気持ちを一つにして個人技や大人技を成功させ、観客を魅了した高学年の「組体操&ソーラン節～絆～」。徒競走や団体種目、応援やリレーでも全力で取り組む子供たちの顔が輝いていました。

今年も天気に恵まれ、子供たちの笑顔もたくさん見ることができた素敵なミドリニックでした。表現などの衣装からお子様の体調管理まで保護者の皆様に協力していただき、また、当日の片付けのお手伝いも協力していただき、本当にありがとうございました。

～ 低学年 ～



1年生

初めての運動会。表現「RISING☆よさこい」の隊形移動は全部で5つ。1年生にはかなり難しいことです。しかしひとつ教えるたびに「できたよ」「がんばったよ」「もっとかっこよくなりたい」と子供たちは自信を付けていきました。それがとても嬉しかったです。「かわいい」じゃなくてもう「かっこいいんだよ」という子供たちの熱意伝わりましたか？本番は今までで一番かっこよかったです！最高！

2年生

学年が一つ上がり、身も心も成長した2年生。表現「RISING☆よさこい」では、お兄さんお姉さんの顔になり、1年生をリードして頑張りました。ここで求められたのは、「かっこいい」。足の上げ方、視線などは「さすが2年生！」と思いました。1年生よりかっこよく踊ろうという思いが伝わってきました。本番は、想像を超える演技を披露し、とても感動しました。自分たちの出番の前には、自ら準備を始めるなど成長した姿を見ることができました。昨年の運動会より数倍楽しんでいた2年生でした！



～ 中学年 ～



4年生

四色の鮮やかな旗から始まった「ミドリカーニバル」。旗の色の選択の場面から、希望が重なったら当たり前のように譲るという上学年らしさを発揮しました。さらに一輪車・縄・ボール・フラフープに分かれての演技では、4年生が考えた動きを3年生に優しく丁寧に教える姿があちこちで見られ嬉しくなりました。よく頑張った4年生です。



3年生

「ミドリカーニバル」では、旗を持って音楽に合わせて、みんなと動きを揃え息の合った演技ができました。後半の用具を使った演技では難しい技に苦労しましたが、4年生に教えてもらいながら練習を重ねてできるようになり、達成感を感じることができました。

竜の玉送りでは友達と協力してボールを少しでも早く先頭につなげる工夫を考えました。声をかけ合って助け合いながら頑張りました。

～ 高学年 ～

5年生

高学年として初めての運動会に臨みました。運動会係活動が増え、責任と自覚をもちながら、取り組みました。初めてソーラン節と組体操に挑戦する5年生は、練習から本番までやる気120%!! 休み時間にも、ソーラン節を踊る姿に感心しました。子供たちは来年に向けて、「今度は自分たちが5年生に教えるぞ。」と意気込んでいます。来年の活躍が楽しみです。



6年生

6年生は、ミドリピック実行委員会を組織して、「絆」をテーマに6年生が5年生に教えながらソーラン節・組体操ともに、意欲的に取り組みました。

また、騎馬戦は、一進一退の好勝負を繰り広げ、観客のみなさんもスリリングな展開に満足していただけたのではないのでしょうか。

全力を尽くした結果に、悔し涙を流した子供たちがたくさんいました。本気になって取り組んだからこそその貴重な経験だったと思います。小学校最後の運動会は最高の一日でした!!

* 6月の生活目標 *

『校しゃでのすごし方を工夫しましょう』

雨の日が多くなり、校舎内ですごす時間が増える時期になります。そんな日の校舎の中は、教室や廊下がすべりやすくなります。読書をしたり、室内遊びを工夫したりするなどして、校舎内での過ごし方を考え、安全に気を付けて生活できるよう指導していきます。

また、6月は体の調子を崩しやすい季節でもあります。体調管理に気をつけ、18日から始まる水泳の授業に楽しく参加できるよう、ご家庭でもご協力をお願いいたします。

6月のカレンダー

1日(金)	お米出前授業(5年)	18日(月)	水泳指導(始)
4日(月)	委員会活動		クラブ活動
5日(火)	安全指導日		読書週間(始)
	体力テスト(3~6年)	19日(火)	さわやかタイム
6日(水)	こころの劇場(4年) 下校14時頃		ミドリンタイム
	体力テスト(1、2年)		社会科見学
	(4年、6-1以外4時間授業)	20日(水)	(4年、クリーンセンター)
7日(木)	音楽鑑賞教室(6年)		第八中学校地区連携教育懇談会
8日(金)	教育実習終		(緑ヶ丘小)
	体力テスト予備日	22日(金)	生活科見学予備日(2年)
9日(土)	学校公開・道徳地区公開講座	25日(月)	クラブ活動
	(3時間授業)	26日(火)	さわやかタイム
11日(月)	クラブ活動		ミドリンタイム
12日(火)	さわやかタイム	29日(金)	読書週間(終)
	ミドリンタイム		
13日(水)	たてわり班活動		
14日(木)	生活科見学(2年)		
15日(金)	避難(集団下校)訓練(6校時)		

9日(土)道徳地区公開講座は、1時間目授業公開、2時間目道徳公開、3時間目講演となっております。

＜水泳指導について＞

今年度の水泳学習は6月18日(月)～9月8日(土)まで行います。

各学年で次のことをめあてとします。

*低学年…「水に慣れ楽しく遊ぶ。」 *中学年…「息つぎをしながら泳ぐ。」

*高学年…「クロール・平泳ぎで25m程度泳ぐ。」

なお、今年度より、検定の内容を一部変更いたします。

夏休み前には全学年が着衣泳を行います。海やプールでの事故に備えて、生命を守ることの大切さを学びます。期間中を通して楽しく安全に行えるよう準備、健康管理を宜しくお願いいたします。

健康診断の「結果のお知らせ」が届いたご家庭は、専門医を受診しプールの可否の提出をお願いいたします。

水泳の授業がある日には…

- 水泳カード** (健康状態の確認の上体温記入、押印)
水泳カードに体温の記入・保護者印がない場合は、
プールに入れず、見学になりますので、ご注意ください。
- 水泳道具**(水着・帽子・タオル)
- つめ切り**
を忘れずに！！
安全で楽しい水泳の授業にしましょう♪

