



フラタナス



本気・勇気・元気 / 「保護者、地域と共にあゆむ明峰小学校」

令和3年5月31日



6月のお話朝会 ～体力って?～

校長 鈴木克彦

6月に入り、「関東地方も梅雨入り」という言葉を聞く季節になりました。この時期は、「ジメジメしていやだな。」「雨が降ると、友達と校庭で遊べないからいやだな。」と感じたり、お家の人も「洗濯物が乾きにくくなって困るな。」などと思ったりすると思います。でも、この時期に降る雨が、その年の夏を乗り切るためには、とても重要になります。水不足になると、「飲み水」が不足したり、6月から始まる水泳の学習でプールに入れなかったりすることもあります。「梅雨なんて無いほうがいいな。」ではなく、みんなの生活に大切な雨（水）だと思い、6月の過ごし方を考えましょう。

さて、先週は、「新体力テスト」が行われました。1年生から6年生まで、頑張っている姿をみせてもらいました。昨年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のために実施をすることができませんでした。そのため、昨年度の自分の記録と比べることはできないけれど、所沢市の平均記録や、2年前の記録を参考に、自分の体力について知れるといいなと思います。

そこで、皆さんに質問します。100mを9秒台で走る桐生選手と、水泳でメダルを取る池江選手、所沢市出身のお相撲さん北勝富士さんの中で、一番体力のある人は誰でしょう？

答えは、「みんな体力がある。」です。



体力テストの種目 ※埼玉県学校体育必携 参照

- | | |
|--------------------------|------------------------------|
| ○50m走：スピード（すばやさ 力強さ） | ○20mシャトルラン：全身持久力（ねばり強さ） |
| ○立ち幅跳び：瞬発力（力強さ タイミングのよさ） | ○ボール投げ：巧緻性・瞬発力（力強さ タイミングのよさ） |
| ○握力：筋力（力強さ） | ○上体起こし：筋力・筋持久力（力強さ ねばり強さ） |
| ○長座体前屈：柔軟性（体の柔らかさ） | ○反復横跳び：俊敏性（すばやさ タイミングのよさ） |

みなさんは、今年度、体力テスト（8種目）に取り組みましたが、体力にはいろいろな力があります。普段、野球やサッカー、水泳やテニス、ラグビーなど、スポーツを行っている人の中に、みんなが「すごいな!」と思う選手をたくさんいると思いますが、運動種目によって必要な体力がみんな違うので、「○○選手のほうが、体力が高いよ。」と決めることはなかなかできないのです。

では、体力には、どんなものがあるか知っていますか？

○1つは、みんなもよく知っている体力で、運動をするために必要な体力「行動体力」と言います。

素早さだったり、力強さだったり、粘り強さ、体の柔らかさ、タイミングの良さなどたくさんあります。運動をやっている人でも、運動はあまりやっていない人でも、誰にでも必要な力になります。

○もう一つは、あまり聞いたことがないかもしれませんが、自分の体を守る体力「防衛体力」と言います。自分の体の健康を保つ力、気温や気候の変化に負けず体調を崩さない力、インフルエンザや風邪、コロナウイルスなどの病気に負けない力などになります。

このように、「体力」にはいろいろな力があって、人によって体力はみんな違います。だから、「体力テスト」で、「ボール投げが40m」とか、「立ち幅跳びが150cm」とか、数字としては表れるけれど、記録が良い・悪いだけ見るのではなく、今の自分の体力を知って、得意な力をどう伸ばして、苦手な力はどう克服するかなど、自分の生活にどう生かしていけるかが大切になります。今年の「体力テスト」の結果を見て、よかったと思うものは、もっと伸ばし力をつけていけるように、少し足りないと思うものは、体育の授業や休み時間の過ごし方、家での過ごし方も含めて力をつけていけるようにしていきましょう。



6月の学校行事の変更について

まん延防止等特別措置の延長に伴い、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、当初予定していた6月の学校行事を変更します。ご理解ご協力をお願い致します。

○6月5日(土) 5時間授業 給食あり

■学校公開(2~4校時)

【中止】教室内の密を防ぐため

■引き渡し訓練(5校時)

【校庭で実施】14:00~

※雨天の場合は【中止】

13:15一斉メールでお知らせします。

5校時授業後に下校14:50

○6月2日(水) 遠足(1~4年・かがやき)

コロナ対策を行い実施します。雨天中止延期無し

○6月11日(金) 5年林間学校代替行事

コロナ対策を行い実施します。雨天実施

6月の行事予定

日	曜	行 事
1	火	全校朝会
2	水	遠足(1~4年・か) プール開き(2日より使用可)
3	木	委員会活動 2年まちたんけん① 歯科検診(34年)
4	金	2年まちたんけん予備日
5	土	月曜日日課 引き渡し訓練(雨天は中止)
6	日	
7	月	振替休業日
8	火	
9	水	交通安全教室 Do 9書の日 2年まちたんけん② 眼科検診(456年)
10	木	クラブ活動 2年まちたんけん予備日 1年鍵盤ハーモニカ講習会
11	金	あいさつ運動 5年林間学校代替行事
12	土	
13	日	
14	月	
15	火	体育朝会 4年色覚検査
16	水	
17	木	クラブ活動 歯科検診(56年)
18	金	
19	土	Do 9書の日
20	日	
21	月	
22	火	音楽朝会
23	水	
24	木	クラブ活動
25	金	短縮5(職員研修)
26	土	
27	日	
28	月	
29	火	全校朝会 懇談会(46年か) Do 9書の日
30	水	懇談会(35年)
1	木	委員会活動

校内硬筆展
6/23~7/6

体育の学習について~熱中症対策として~

夏に近づくにつれて、気温が高くなっていきます。コロナ対策と合わせて熱中症対策も行って、体育学習を進めます。

1 マスク

○体育バッグのご協力ありがとうございます。熱中症対策として、運動時にはマスクを外すよう指導します。



2 水筒

○水筒は中身がなくならないように多めに入れてください。



○スポーツドリンク類(経口補水液として飲用できる物)は使用可とします。糖分の取り過ぎにご注意ください。

3 冷却用タオル

○汗ふきタオルとは別に、体を冷やすための冷却用タオル類(水に濡らして首巻きして使用するタオル類)を使用可とします。低学年の子には、タオルを濡らしても上手に絞れずに、びしょびしょになってしまうことがあります。この場合は使用不可です。自分できちんと使用できるかや、衛生面・安全面(首が絞まってしまうなど)についてご家庭で話し合ってください、使用するかの判断をしてください。

教科書展示会

小・中学校の教科書が全て展示されています。教員をはじめ、保護者の皆様にも公開されています。どうぞご覧ください。

○期日 6月12日(土)~6月29日(火)

平日 10:00~18:00(12:30~13:30 は閉館)

土 10:00~12:30(12・19日のみ)

上記以外の土日は閉館

○会場 所沢市立教育センター

詳細は教育センターHPに掲載

<http://www.tokorozawa-stm.ed.jp>



遠足 6/2(水)



1年生: 航空公園

2年生: 飯能市・天覧山、飯能河原

3年生: 日高市・日和田山

4年生: 入間市・桜山展望台