

体幹を鍛え、体力を高める

校長 市川 晃司

運動会が終了しました。多くの保護者、地域の方に大きな声援をいただきましたことを心から感謝申し上げます。校庭から表現運動の曲や応援団の元気な声が聞こえず少し寂しくなりましたが、今後は、6月中旬から始まる水泳学習での子供たちの元気いっぱいな姿を期待します。

さて、子供たちの日常の様子、昨年度の体力テストの結果から気になることがあります。

<本校の子供たちの実態>

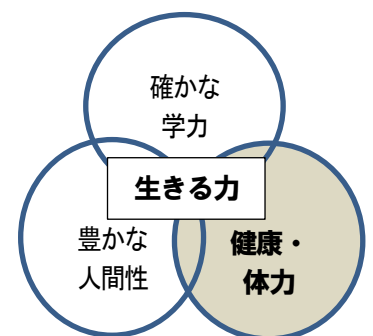
- 1 授業中、座っている姿勢が悪く、背骨が曲がっていたり、机に上半身を投げ出すような体勢になったりする子供がいる。
- 2 昨年度の体力テストにおいて、「反復横跳び(敏捷性)」「長座体前屈(柔軟性)」の数値が、ほとんどの学年において東京都の平均値を下回った。

そこで、本校では、「体幹を鍛え、敏捷性、柔軟性を中心とした体力の向上と健康の増進を図る」ことを体力向上推進計画の具体的な目標として設定しています。具体的には、平成28・29年度に東京都教育委員会から指定を受け研究を進めた「コーディネーショントレーニング」を体育の授業に取り入れ、子供たちに体幹を意識させながら体力づくりを行っています。

右のように、「健康・体力」は、学校教育において子供たちに育てる必要がある「生きる力」の重要な一要素として位置付けられています。人間は健康な体と体力がなければ、主体的に学習に向かうことができませんし、他人を思いやり感動したりする心は十分に育ちません。「確かな学力」

「豊かな人間性」を育む土台でもある「健康・体力」をこれからも大切にしながら教育活動を進めてまいります。ご家庭、地域においても、ぜひお

子様と一緒に体を動かす機会を積極的につくっていただくとともに、床での座り方や椅子での座り方についてもご指導いただくと幸いです。



【各学年からのお知らせ】

※教材費の引き落としにかかる手数料については、先日配布したお便りをご参照ください。

1年

①1学期の教材費などの内訳 合計 3790円 6月27日に引き落としをさせていただきます。

国語ノート	130円	歌は友達	350円
算数ノート	130円	粘土	630円
自由帳	130円	クリアホルダー	90円
ひらがなスキル	360円	遠足交通費(国立⇄西立川)	100円
ポットのり	70円	朝顔セット	940円
鍵盤練習帳	260円	鉛筆補助具	100円
クレヨン	500円		

②ブラッシング指導について

6月6日(水)に行います。持ち物は、歯ブラシ・コップ・吐き出す容器(うがいの後の水を吐き出します。1ℓの牛乳パックを半分に切って持たせてください) よろしくお願いたします。

2年

1学期の教材費などの内訳 合計 2395円 6月27日に引き落としをさせていただきます。

国語ワークテスト	280円	国語ノート	125円
算数ワークテスト	280円	漢字ノート	125円
漢字ドリル	340円	算数ノート	125円
漢字力だめし	50円	遠足交通費(国立⇄西立川)	100円
計算スキル	340円	ミニトマト苗	100円
ハーフェクト夏	390円	運動会スティック	140円

3年

①ブラッシング指導について

6月7日(木)にブラッシング指導があります。洗濯ばさみ2つ、コップ、牛乳パックを半分に切ったもの、スポーツタオル(大きめのタオル)、歯ブラシをご持参ください。(お手数ですが全てに記名をお願いします。)また当日は汚れてもよい服で登校させるようお願いいたします。

②短なわについて

6月4日(月)より、短なわ旬間が始まっています。中休みや昼休み、授業の時間を使って短なわ跳びを行っています。まだの方は早急に縄の長さを調節して持たせてください。

1学期の教材費などの内訳 合計 5120円 6月27日に引き落としをさせていただきます。

国語ワークテスト	280円	国語ノート	140円
算数ワークテスト	270円	漢字ノート	140円
理科ワークテスト	270円	算数ノート	140円
社会ワークテスト	280円	遠足交通費(JR、京王線往復分)	500円
計算スキル	350円	漢字のたしかめテスト	50円
漢字ドリル	330円	専科教材費(音楽・図工)※リコーダー代含む。	2370円

※リコーダーをご家庭でご用意された方は、上記5120円からリコーダー代1750円を抜いた金額3370円をご用意ください。

※高尾山遠足を欠席された方は、上記の金額5120円より、遠足代500円を引いた金額4620円をご用意ください。

4年

①教材費入金のお願い 合計 3690円 6月27日に引き落としをさせていただきます。

国語テスト	280円	国語ノート	130円
算数テスト	280円	算数ノート	130円
理科テスト	280円	理科ノート	130円
社会テスト	290円	社会ノート	130円
漢字スキル	360円	粘土(図画工作)	230円
漢字スキルノート	120円	高尾山遠足交通費	500円
計算スキル	360円	理科実験用教材(電気と光)	400円
		乾電池(2個)	70円

②「地域安全マップづくり」フィールドワークお手伝いのお願い

別紙、配布させていただきましたお便りの通り、6月12日(火)に地域安全マップ作りに向けて、フィールドワークに出かけます。地区ごとの活動となりますので、付き添いのご協力をいただければ幸いです。どうぞよろしくお願いたします。

5年

先日は、運動会の応援、お弁当のご用意等、ありがとうございました。高学年としての自覚と自信が生まれ、また大きく成長した5年生。これからの活躍もご期待ください。

★集金のお知らせ 6/27(水)は、1学期の集金の引き落とし日になっています。

国語ワークテスト	280円	理科テスト	280円
漢字ドリル・マスター	390円	理科ノート	125円
漢字ドリルノート	170円	社会テスト	280円
国語ノート	125円	社会ノート	125円
算数ワークテスト	280円	社会科資料集	590円
計算ドリル・マスター	390円	家庭科ワークテスト	290円
計算ドリルノート	170円	家庭科ノート	340円
算数ノート	125円	図工 粘土	195円

※家庭科の調理実習の材料費がまだ確定しておりません。後日改めて集金額についてのお便りを配布します。ご了承ください。

★家庭科裁縫セットについて

裁縫セットを配布しました。縫い針以外の道具全てに記名をし、6月11日(月)までに持たせてください。お手数おかけしますがよろしくお願いたします。

6年

1学期の教材費などの内訳 合計 4602円 6月27日に引き落としをさせていただきます。

国語ワークテスト	280円	国語ノート	130円
算数ワークテスト	280円	漢字ノート	130円
理科ワークテスト	280円	計算ノート	130円
社会ワークテスト	280円	算数ノート	130円
家庭科テスト	290円	社会ノート	130円
家庭科ノート	340円	理科ノート	130円
社会科資料集	590円	劇団四季交通費	200円
漢字ドリル	330円	縄文の森交通費	360円
計算ドリル	330円	図工 粘土	195円
		家庭科調理実習費	67円

○日光に向けての健康管理

いよいよ6月6日(水)から、日光移動教室に行ってまいります。保護者の皆様には様々のご協力をいただき、誠にありがとうございます。日光にみんなで行くためには、出発の前の健康管理が大変重要になってまいります。小学校生活の大切な思い出を、元気で健康に過ごすために、ご協力お願いたします。

