



# 七小だより

平成30年 2月 28日  
国立市立国立第七小学校  
校長 森田 弘文  
NO. 11 3月号

## 運動を楽しもう！

校長 森田弘文

4年に一度の平和とスポーツの祭典、ピョンチャンオリンピックが史上最多の世界92の国と地域が参加して盛大に行われました。テレビで雪や氷の上での見事な演技や競技を観戦しては、皆で応援し心躍る毎日だったと思います。幾多の厳しい試練を乗り越え、練習に励み頑張ってきた選手一人一人の顔は、誰も皆とても素敵で輝いて見えました。オリンピックを通し、多くの夢と希望、勇気と感動を与えてもらい、改めてスポーツの良さを感じた次第であります。

オリンピックに限らず、スポーツそれ自体とても楽しいものであり、思い切り体を動かすことはたいへん気持ちいいものだと常々感じています。では、どうして運動をすることは体によいのか、なぜ運動は必要なのか、さらに、運動の効用についても心身両面から考えてみたいと思います。

まず、人間は動物であり、動く生き物であります。しかし、近年の便利な生活様式でその運動量が著しく低下し多くの方が運動不足であるという傾向が見られます。また、日常の忙しさに追われ、今日は寒いからとか暑いから等、いろいろな理由をつけては、運動から遠ざかっていることも事実です。また、日常的な運動やスポーツなどが長続きしないのは、このようなことに起因しているのだと思います。

次に、なぜ運動は必要かを考えてみましょう。そもそも人間は体を動かす仕組みがもともとできていて、それを使用しないことは、機能の低下と体力の衰えに通じます。人はだれも食物を摂取し、それをエネルギーとして生きています。大切なことは、そのエネルギーを適度な運動により消費し、摂取とのバランスを程よく保つことです。健康な体づくりには、睡眠はもちろん食事と適度な運動がその要諦となると考えられます。食べてばかりで運動をしないと、摂取エネルギーが消費エネルギーを上回り、未使用のエネルギーは体に蓄積されます。それが何度も繰り返されることにより、余分な栄養分が必要以上に体に蓄積し、いろいろな病を引き起こし、いわゆる生活習慣病というものになってしまいます。つまり、運動とは、健康な体づくりのためになくはならないものであり、体力や筋力の維持、さらに抵抗力を高めるためにあり、人間にとって運動は欠かせないものなのです。

さらに、運動することは、体の様々な機能を高め健康を維持するだけでなく、心的効用も大きいと考えられます。運動した後の爽快感、さらに達成感などたいへんよい気分になります。私自身、現在、ある地域のハーフマラソンを目指し日々練習に励んでいます。走っている時は辛く苦しくても、走り終わると何とも言えない満足感があり、やり切ったという自信にもつながっていきます。そして、そのことは、また明日も頑張ろう、仕事も一生懸命にやろうという気持ちにもなります。このように、体を動かすことは、身体的なメリットだけでなく、気分転換やストレス解消にもなり、精神的な面でも様々なよい影響を与えてくれると感じています。

学校教育の現場では、体育の授業はもちろんですが、教育活動全体でも様々な場面で運動を奨励しています。それらを継続的に計画的に行いながら、今後も児童の健康増進に努めていきたいと考えています。「健全な精神は健全な身体に宿る」とは、昔から言われている言葉ですが、子供たち一人一人がより運動の楽しさを味わい、健康な心と身体作り、さらに体力増進に励んでほしいと願っています。

学校の花壇に目をやれば、ナノハナがあたたかな陽だまりに、その黄金色の四弁の花を見せてくれています。朝夕と、頬に吹く風は冷たくとも、陽射しに光の春の明るさを感じる今日この頃です。

いよいよ明日より総仕上げの3月。新年度の出発のために諸準備をしっかりとやっています。

## 学校行事について

教務主任

< 3月 >	< 30年度4月行事予定 >
1日(木) 6年生を送る会 お別れ給食 縦割り遊び	5日(木) 春季休業終 新6年登校(9:00) 前日準備
2日(金) 卒業を祝う会	6日(金) 始業式(8:25) 入学式(10:30)
3日(土) 土曜授業	新3,4,5年は1校時で下校 新2,6年
5日(月) 避難訓練 1・2年午前授業	は引き続き入学式に参加
6日(火) 1,2年参観保護者会	9日(月) 2~6年午前授業
8日(木) 3,4年参観保護者会	1年25日(水)まで適応期間で3時間
9日(金) 5年参観保護者会	授業 2~6年の授業時間は学年便りでお知らせします。
13日(火) 1~5年午前授業(学期末) 6年社会科見学(国会)	10日(火) 2~6年給食始
14日(水) PTA 運営委員会	11日(水) 発育測定(全学年) 1,2年保護者会
15日(木) 1~5年午前授業(学期末) 6年は6時間授業	12日(木) 5,6年内科 3,4年保護者会
16日(金) 給食終	13日(金) 5,6年視力 5,6年保護者会
1~5年5時間授業(学期末) 6年は6時間授業	16日(月) 委員会活動 3,4年視力 ことばの教室指導始
見守り会意見交流会 18:00~	17日(火) 6年学力調査 1,2年視力 地域訪問①
19日(月) 給食終	18日(水) 2~6年午前授業(研究会のため)
20日(火) 全学年午前授業	3,5年聴力 尿1次
21日(水) ㊟春分の日	19日(木) 1年生を迎える会 1,2年内科
22日(木) 修了式 1~4年2校時で下校 5,6年は引き続き卒業式予行	地域訪問②
23日(金) 卒業式 5,6年出席	20日(金) 離任式(2~6年5校時)
26日(月) 春季休業始	1,2年聴力 尿1次予備日
ナノハナ 	23日(月) 避難訓練 地域訪問③
	24日(火) 眼科(全学年) 地域訪問④
	26日(木) 給食始(1年午前授業始) 3,4年内科
	地域訪問⑤
	27日(木) 開校記念日
	29日(日) ㊟昭和の日
	30日(月) ㊟振替休日
	< 5月 >
	1日(火) 委員会活動

### お知らせ

2月の学校便りでお知らせした「H30年度の大きな行事の日程について」の内容の補足説明をいたします。

(1) 2学期の始業式が8月29日(火)となりました。(例年は8月末日まで夏休み)

これは、平成32年度の新学習指導要領の移行措置に対し、3~6年生の外国語活動の授業時間数が増加したために、授業日を例年よりも3日間多く確保するためです。

(2) 5年生の野外体験教室が1泊2日となりました。(例年は2泊3日)

これは、宿泊先の羽村市の宿泊施設の都合で、例年実施していたお盆の時期の使用ができなくなったということが理由の一つです。また、始業式が例年より早まったこともあり、夏休みの確保も考慮しつつ日程調整をしたところ、8月23日(木)、24日(金)の1泊2日が望ましいということになりました。

上記2点については、国立市内の全小学校で同じ措置をとることとなりました。ご理解・ご協力の程、何卒よろしく願いいたします。