



# 学校だより

○学校の教育目標

「自ら学ぶ意欲をもち、心も体も健康で、人間性豊かな児童」の育成



〒981-0134 宮城郡利府町しらかし台1丁目9 Tel.022-356-7131 Fax022-356-9973

しらかし台小学校ホームページ <http://rifu.wordpress/shirakashi-e/>

## 継続的な体力づくりと生活習慣づくりを

「暑さ寒さも彼岸まで」のことわざとおり、これまでの蒸し暑さから解放され、エアコンの出番も一段落し、過ごしやすくなってきました。いよいよ、読書の秋、スポーツの秋など、秋本番の季節を迎えます。

さて、毎年文部科学省が実施している「体力・運動能力調査」があります。宮城県の調査結果が毎年発表されており、以下の課題があげられています。

### (1) 課題

#### ① 運動機会の創出と運動時間の確保

・全国平均値と比べて、「一週間の総運動時間」が短くなっている。体育の授業だけでなく、学校生活や家庭生活の中で、意図的に運動の機会を創出することや運動時間の確保が必要である。

#### ② 望ましい生活習慣の確立

・全国の平均値と比べて「スクリーンタイム」が長くなっている。スクリーンタイムを運動時間に転換させたり、適切な睡眠時間を確保したりするなど、学校と家庭が連携し、健康に対する意識を高め、日常的に運動に親しませることが必要である。

#### ③ 運動が苦手な児童生徒に対する積極的な支援

・体力合計点の分布や質問紙調査から体力・運動能力の二極化が見られる。児童生徒の実態を把握した組織的な目標設定の基に、個に応じた意欲付けや運動の環境整備が必要である。

課題を受けて、県では「①1日60分以上の運動時間の確保」「②家庭や地域における運動機会の創出」「③運動への意欲を高める支援の充実」の取組を行っています。

本校でも、子どもにとって適切な運動量の授業(息が上がり、汗をかく授業など)を実行し、指導者や子どもにも、授業後の快い疲労感を体験させるようにしています。併せて、持久走強化期間やなわとび強化期間を設けたり、集団行動の徹底を図ったりするなど、体力や運動能力が向上するよう継続して指導に取り組んでいるところです。

また、県の取組「②家庭や地域における運動機会の創出」には以下の活動例が紹介されています。

### 2 家庭や地域における運動機会の創出

- (1) 自宅で行う体力づくり ※学校と家庭が協力し、家族で健康な体づくりを推進  
(例)・心拍数を上げる運動：3分間の短なわ跳び、動画を見ながらのダンス等  
・柔軟性を高める運動：柔軟運動・椅子やタオル等を使ったストレッチ等
- (2) 親子で取り組める運動  
(例)・親子でウォーキング・キャッチボール・風呂上がりのストレッチ  
・親子で押し相撲・じゃんけん開脚競争・風船バレーなど  
・JSPDのアクティブチャイルドプログラムを参考に
- (3) 登下校時の徒歩の距離を増やす ※十分な安全確保が前提  
(例)・送迎の工夫⇒途中まで送迎し、残りは歩いて登下校する。  
・徒歩で登下校する範囲を広げる。
- (4) 地域のスポーツ活動への積極的な加入  
※本県の小学生は、体力値が高い都道府県と比較して、地域のスポーツ活動への加入率が低い

先日、しらかし台地区「桜を守る会」の方々が除草作業をしてくださいました。きれいになった校庭で、たくさん体を動かしてほしいと思います。

また、10月の第二月曜日はスポーツの日です。それぞれのご家庭におかれましても「スポーツを楽しみ、健康な心身をつちかう」という趣旨を生かした1日となるよう、健康な体づくりを推進していただき、運動が好きな子供たちを育てていきましょう。



除草作業 ありがとうございます

## 10月の行事予定 10月の生活目標「時計を見て行動しよう」

日	曜日	行事予定	学習時間数						教育相談員・SC・SSW・ALT 来校日・PTA関係行事
			1年	2年	3年	4年	5年	6年	
1	日								
2	月	あいさつ運動(5-1) Zoom 朝会	5	5	5	5	6	6	
3	火	弁当の日	5	5	6	6	6	6	ALT
4	水	弁当の日 3年校外学習【ウジェスーパー】 5年トヨタ出前授業(午前) 委員会活動	5	5	5	5	6	6	
5	木	1年読み聞かせ(5校時)	5	5	6	6	6	6	ALT SSW
6	金	しら中合唱披露(業前)	5	5	5	6	6	6	
7	土								
8	日								
9	月	スポーツの日							
10	火	1~5年4校時限 6年5校時限	4	4	4	4	4	5	ALT 教育相談専門員来校 13:15 PTA 本部役員会 19:00
11	水	弁当の日 全校5校時限 学習発表会リハーサル	5	5	5	5	5	5	SC
12	木		5	5	6	6	6	6	SSW 宮城地区 PTA 役員会 19:00
13	金	1~4年、6年4校時限 5年5校時限 メディアコントロールデー	4	4	4	4	5	4	
14	土	学習発表会	4	4	4	4	4	4	PTA 東北ブロック研究大会
15	日								PTA 東北ブロック研究大会
16	月	振替休業日(10/14)							
17	火	あいさつ運動(6-2) 5年スマホ教室(5校時)	5	5	6	6	6	6	ALT
18	水	クラブ5	5	5	5	6	6	6	
19	木	4年校外学習【品井沼方面】	5	5	6	6	6	6	ALT SSW
20	金	避難訓練(2校時 火災)	5	5	5	6	6	6	
21	土								
22	日	飲酒運転根絶運動の日							
23	月	衛生検査(朝) 全校5校時限	5	5	5	5	5	5	
24	火	図書まつり(11/1まで)	5	6	6	6	6	6	ALT
25	水	5年食育(2、3校時) クラブ6(クラブ見学)	5	5	6	6	6	6	SC
26	木	安全点検 5年みそ出前授業(3、4校時)	5	5	6	6	6	6	SSW
27	金		5	5	5	6	6	6	
28	土	十符っ子の日 3校時限	3	3	3	3	3	3	
29	日								
30	月	振替休業日(10/28)							
31	火		5	5	6	6	6	6	ALT

### ＜11月の予定＞ 予定は変更になることもあります。ご了承ください。

- |   |  |
|---|--|
| <p>1日(水) 指導主事学校訪問 あいさつ運動</p> <p>3日(金) 文化の日</p> <p>6日(月) 個別支援部会 5校時限</p> <p>8日(水) クラブ活動(最終)</p> <p>9日(木) しら中授業体験</p> <p>10日(金) 5-1 校外学習【放送局】 安全点検</p> <p>13日(月) キャリアシップ(17日まで)<br/>個人面談① 4校時限<br/>メディアコントロールデー</p> <p>14日(火) 個人面談② 4校時限<br/>2年校外学習【リフノス】</p> <p>15日(水) 個人面談③ 4校時限 あいさつ運動<br/>3年校外学習【利府消防署】</p> | <p>16日(木) 個人面談④ 4校時限</p> <p>17日(金) 個人面談⑤ 4校時限</p> <p>20日(月) 職員会議 5校時限<br/>持久走強化期間(12/1まで)</p> <p>21日(火) 面談予備日 5校時限</p> <p>22日(水) 委員会活動</p> <p>23日(木) 勤労感謝の日</p> <p>24日(金) 5-2 校外学習【放送局】5校時限</p> <p>25日(土) 地区 PTA セミナー【リフノス】</p> <p>29日(水) 校内研究授業③</p> <p>30日(木) たてわり活動</p> |
|---|--|