



相ノ木っ子だより



令和6年度
11月号
上市町立
相ノ木小学校

学校保健委員会

10月25日は授業参観の後、「体幹鍛えて、運動力アップ！けが防止！姿勢はグッド！」をテーマに、学校保健委員会を開催しました。まず、保健委員会の子供たちの、姿勢に関する劇を見ました。授業中に机に肘をついたり、足を投げ出したりとよくない姿勢になり、続けていると、体のあちこちに不具合が出てくる場合があります。ときおり笑いも入れながら、よい姿勢の大切さを意識できる楽しい劇でした。

そのあと、日本トレーニング指導者協会北信越支部委員で、日本トレーニング指導者協会の特別上級指導者の山地延佳



(やまちのぶよし)先生から、「姿勢の大切さや体幹トレーニング」についての講演がありました。一流のアスリートのトレーニング指導もしておられる山地先生のお話は、人間の体のつくりに基づいた分かりやすいお話でした。

姿勢については、オンの時（集中・緊張している姿勢）とオフの時（リラックスしている姿勢）の両方が大切で、そのバランスは年代や時期、発達等によって異なるのだそうです。確かに、個人差はありますが、小学生でも一般的に小さい学年の子供たちは、なかなか良い姿勢が長続きしない傾向があります。

意識的に緊張状態を続けられる時間は、大人に近づくと長くなっていくのでしょうか。ただし、ずっと緊張状態を保つことは難しく、リラックスする時間とのバランスが大切なのだそうです。一流のアスリートやモデル、役者が高いパフォーマンスを発揮できるのも、リラックスの仕方が上手だという背景もあるということでした。

そのお話のあとには、実際に子供たちと一緒にいくつかの体幹トレーニングをやってみました。仰向けに寝ておしりを上げる「ヒップリフト」、同じく仰向けに寝て両足を上下させる「仰向け脚おろし」、四つん這いになって顔を上げる「キャット&ドッグ」、片足で立って体を地面と水平にする「片足飛行機」等、一見簡単に見えますが、実際にゆっくりとやってみると、かなりきつい運動です。子供たちは楽しそうにやっていたましたが、先生方の間からは、次の日「筋肉痛になった」という声も聞かれました。

体幹を鍛えることが大切だということは、スポーツの世界ではよく言われているようです。それが、アスリートだけでなく、子供たちの姿勢やけがの防止にもつながっているということが実感できるお話でした。ぜひ、ご家庭でも意識して少しずつ取り組んでみましょう。



就学時健康診断

11月1日に就学時健診があり、来年度入学するかわいらしい19名の子供たちが保護者の方と元気に来校しました。子供たちは、校内を回って、いろいろな健康診断や検査を受けますが、家の方と離れてやや心細くなっている子や逆に元気過ぎる子等、様々な様子が見られます。そんな健診中の子供たちをお世話するのが、来年度6年生となる5年生です。校医さんの到着状況に合わせて臨機応変に健診箇所を巡ったり、来入児が円滑に健診できるようサポートしたりと、一人一人自分の役割に応じて活躍し

ました。健診後も子供たちが楽しめるよう折り紙やぬり絵等を一緒に行うなど、やさしく交流していました。もちろん大切な学校行事のお手伝いなのですが、これは5年生の総合的な学習の時間「あったかハート相ノ木」の一環でもあります。来入児とどんな交流ができるか、どのようにお世話したらよいかを自分たちで考えた上での実践です。健診前にも相ノ木保育園を訪問し、来入児と交流をしてきたこともあって、5年生も楽しみにしていました。今回も、元気な子供たちを相手に苦勞した面もあったと思いますが、こういうお世話を体験することで、これまでの小学校での行事で得た達成感とはまた違った思いを抱いたのではないかと思います。

つばなれ

「つばなれ」という言葉をご存じでしょうか？さまざまな説があるようですが、私が聞いたのは、子供の年齢を数える際、「ひとつ」に始まって「このつ」までは「つ」が付くが、それ以降は付かないので、ここが一つの節目になるという話でした。学校では3年生が「このつ」で、4年生が「とお」になります。この辺りに、子供の思考や成長の節目があるようです。

以前、先輩の理科の先生から次のような話を聞きました。「3年生と4年生以降の理科の学習の仕方は全然違う。3年生は実際に体験してみる具体思考が大切なので、例えば「空気」の学習をするときには、ゴミ袋に空気を集めて押ししたり弾ませたりする具体的な操作活動を通して疑問を導き出していく。それに比べて4年生で「空気」を扱うとしたら、空気に関する不思議な自然事象や実験を見せて疑問をもたせ、予想を立ててそれを確かめる実験を考えるような流れになる。つまり、3年生は具体物を使った具体思考、4年生以降は頭の中で予想する抽象思考ができる年齢なのだよ」と教えていただきました。確かに、算数においても、おはじきや数え棒が入った算数セットは、低学年ではよく使いますが、4年生以上ではほとんど使いません。低学年の生活科の学習も、具体物に触れることが大切にされ、その体験をもとにして学習が展開されます。社会科の学習でも、3年生は住んでいる地域や市町村等の見に行ける身近な地域を学習しますが、4年生は県内各地、そして5年生は日本全国、6年生に至っては過去の歴史を学びます。国語では、同じ戦争を題材にした教材であっても3年生の「ちいちゃんのかげおくり」と4年生の「一つの花」は子供たちの話合いの深まり度合が全く違います。4年生になると、お父さんお母さんの心情を察して話し合うことができるようになるからでしょう。

学級担任をしていたころの学級懇談会で、3年生以下では「お子さんと一緒に様々な体験をしてください」、4年生以上では「今は分からなくても、答えの出にくそうな社会問題について、興味がありそうならどんどん難しい話をしてあげてください」と伝えていました。子供の発達や成長の特性を、私たち大人も知ったうえで関わることも、子供の成長のために大切なことではないかと思います。



行事予定(11月中旬～12月中旬)



| | | | |
|-----------|--------------------|-----------|--------------------|
| 11月18日(月) | 振替休業日 | 11月27日(水) | 町特別支援学級合同学習会 |
| 20日(水) | 3、4年生水泳教室 | 11月28日(木) | 4年生校外学習 (吉田科学館) |
| 21日(木) | 3年生校外学習 (魚津消防署) | 29日(金) | 5、6年生水泳教室 |
| 22日(金) | 1、2年生水泳教室 | 12月2日(月) | PTA幹部会 |
| 23日(土) | 祝勤労感謝の日 | 4日(水) | 5限後放課 |
| 25日(月) | 放課後子ども教室 | 5日(木) | 集金引き落とし日 |
| | 上市中学校説明会(保護者) | 9日(月) | 放課後子ども教室 |
| 26日(火) | 避難訓練 | 11日(水) | 5限後放課 |
| | | 13日(金) | 5限後放課 |
| | | 17日(火) | ～19日(木) 個別懇談会 |

