



森町立宮園小学校

学校だより

統合58年目

燦たり宮園

第10号

令和6年11月18日

11月14日(木) 会礼 学校長の話

12月5日(木)は、持久走記録会ですね。ランニングタイムや自主練習で皆さんが、がんばって走っているのを見ると、うれしくなります。目標に向かって一生懸命がんばる姿は、誰から見ても素敵です。かっこいいです。例えば、1位になれなくても昨年度の自分の記録より速くなるとか、練習の記録より速くなるとか、目標をもって「たくましく」がんばる皆さんを応援します。がんばってください。

とは言っても、皆さん少しでも速く走りたいですよね。では、どうやったら足が速くなるのでしょうか。校長先生なりに調べ、まとめてみました。

小学生の持久走の練習では、「無理をしない」ことが大切です。中高生くらいになると体がしっかりしてきて、本格的な長距離走の練習ができるようになりますが、小学生には負担が大きく、けがにつながってしまう場合もあります。でも、

「無理をしない」＝「楽をする・何もしない」わけではありません。努力しないとイケません。ただ、長距離を走る練習を繰り返すのではなく、次の3つのような練習をしていきましょう。

① 鬼ごっこやサッカーなど走る遊びで持久力をつける！

小学生は、まずは体力や持久力をつけることが大切です。そのため、毎日長距離を走り込むのではなく、遊びの中でたくさん体を動かして徐々に体力をつけていくことを心掛けるといいと思います。例えば、公園を走り回ったり鬼ごっこをしたりアクティブに遊べば自然と持久走につながる体力は高まっていきます。サッカーやドッジボール、バスケットボールなどの走るスポーツをするのもいいと思います。部屋の中でゲームをするのではなく、外に出て体を動かす習慣をつけていきましょう。

② 縄跳びなど跳ぶ遊びで心肺機能を高める！

心肺機能を高めるために、跳ぶ遊びもおすすめです。縄跳びであれば、1人ですること、みんなですることでもできていいですね。

③ ペース走や5分間走で走るペースをつかむ！

走る練習としておすすめなのは、ペース走や5分間走です。ペース走とは、一定のスピードで決められた距離を走る練習のことです。5分間走とは、5分間一定のペースで走る練習のことです。持久走は同じペースで走ることが良いタイムを出すコツになるため、普段の練習から意識していけるといいですね。学校で行われているランニングタイムは、まさに持久走の記録を伸ばすには最適な練習方法です。フォームを意識し(背筋を伸ばし、腕を軽くリズムよく振るなど)、自分に合った呼吸をして、最初から最後まで同じペースで走ることができるよう練習しましょう。

宮園小学校の目指す子供像の1つ「たくましい子」になるために「考え、踏み出して」行動しましょう。頭の中で考えているだけでは、何も起こりませんし、成功もしません。目標をもって最後までがんばれば、必ず目標は達成できます。努力したことは、自分を高めてくれます。結果を出す人と出さない人の違いは、目標に向けて一生懸命がんばれるかどうかです。今日から、目標をもってがんばってみてください。そして、最後までやり通してください。宮園小学校にもっと笑顔の花が咲くと思います。皆さんのがんばりを期待しています。



(参照：ベネッセ教育情報)

11月14日(木) 会礼 児童代表の言葉

私は、2学期にここまで算数の勉強をがんばってきました。2学期になって、かけ算の勉強が始まり、今も九九をがんばって覚えています。

運動会に向けても練習をがんばり、徒競走で速く走れるようになったり、ダンスも笑顔でできたりしました。

残り1か月で、私ががんばりたいことの1つ目は音読で、はっきりと読めるようになることです。家で本読みをがんばって続けていきます。2つ目は、12月にある持久走記録会です。体育のときや、ランニングタイムにがんばって走って体力をつけたいです。



(2年2組)

ぼくが5年生になってがんばったことと、6年生に向けてがんばりたいことを発表します。

5年生になってがんばってきたことの1つ目は、敬語を遣うことです。お客様が来たときや、いろいろな人に会ったときに、どんな言葉を遣えばいいかを意識して話すようにしています。

2つ目は、算数の分数の計算です。4年生のころは、分数の形を仮分数に変えてくり下がりのひき算をしました。今年も4年生の勉強を生かして正しく計算することができました。5年生になって、約分という学習もしてきたので、最後に忘れないように気を付けています。6年生の算数も、5年生の勉強を生かしてがんばっていきたいです。

3つ目は、漢字です。ぼくは、漢字が好きです。漢字を書くときに、とめ、はらい、おれ、などを意識して正確に丁寧に書けるように心掛けています。

5年生の後半、6年生に向けてがんばりたいことは、1月に行く観音山自然体験学習です。観音山では、5年生全員で行動することになります。5年1組の学級目標「一致団結」を目指して行動したいです。そして、ここでの経験を生かして6年生につなげたいです。



(5年1組)

【子供たちの登下校についてのお願い】 ※家庭での御指導をお願いします

地域の方から、子供たちの登下校の様子について、**歩道のない道路を広がって歩いたり、天竜浜名湖鉄道の踏切のない場所を渡ったりする**という御意見をいただきました。**学校でも、歩道のない道路は1列で歩くように、また、踏切がある場所を渡るように指導を行いました。**子供たちの安全を守るために、御家庭でも、今一度、安全に登下校するための声掛けをお願いします。



【これまでの活動を紹介します】 ※ホームページにも掲載されています

【アドレス・QRコード】 <https://miyazono-e.mori-school.jp/>



11月5日(火)に、第2回学校運営協議会が行われました。委員のみなさんに、5時間目の授業を参観していただきました。全体会では、授業参観の感想や意見を伺いました。「授業内容が、工夫されている」、「どのクラスも、元気に、楽しそうに授業をしている」、「先日行われた運動会では、子供たちの輝く姿を見ることができた。」など、たくさんのお褒めの言葉をいただきました。