



体を動かす「遊び」を楽しむ

校長 見原 仁

左上の写真は、1年生の初めての水泳授業の様子、右上の写真は6年生の水泳授業の様子です。5年間でこんなにも成長するのかと感じずにはられません。コロナ禍で2年程水泳授業ができなかった影響は大きいですが、それでも子どもたちの泳ぎは変化しています。子どもの成長を目の当たりにできる喜びを感じています。

私は体を動かすことが好きです。子どもの頃は、毎日学校から帰ると、学校のグラウンドで友達数名と野球をしていました。帰りが遅く、祖母によく怒られたものです。今は、子どもの数が少なく、近くの友達と野球などできる環境ではないと思います。また、暑さも昔の比ではないため、外で遊ぶ機会は少なくならざるを得ません。

しかし、私は今の私がここまで健康で、歩くことに大きな抵抗がないのは、子どもの頃の遊び、運動が土台にあると確信しています。

先日、スポーツ庁のホームページを見ていたら、以下のように示されていました。

「『幼児期に外遊びをよくしていた児童は日常的に運動し、体力も高い』

幼児期の外で体を動かす遊びの習慣が、小学校入学後の運動習慣の基礎を培い、体力の向上につながる要因の一つになっていると考えられる。」

これは、毎年行われている「体力・運動能力調査」の調査結果の考察です。幼児期の外遊びは体力が高い、と記されていますが、小学校低学年でも同じような傾向があるのではと推測できます。

また、次のような資料も掲載されています。

「『勉強』と『運動』の相乗効果は証明されている。 東京大学 深代千之教授

勉強と運動とは相関関係にあり、疫学的に双方が関係しているというデータがあります。「走る」「投げる」「打つ」「跳ぶ」などのいろんな動作を覚えて脳に格納しておくと、スポーツの場面で引き出して使えるのです。これは、数学の応用問題を解くときにいくつかの公式の中から適切なものを使えばその問題を解くことができるのと同じで、勉強とも似ています。そのため、運動能力が高い人は勉強もできるはずだと言えるのです。」

今月25日から夏休みが始まります。30日以上この休みを、体を動かす「遊び」で埋め尽くしてほしいと思っています。一日10分でいいのです。暑さを避けた朝や夕方の方の外遊びが理想ですが、家の中での「おしり歩き」でもいいのです。スポーツ庁始め、ネット上では様々な運動が紹介されています。ご家族で取り組んでいただければお子さんのやる気も高まりますし、保護者の健康増進にもなります。ご協力をお願いします。

また、遊び、運動の後に勉強に取り組んだり、疲れたら少し遊びを入れたりすると、さらに学習効果が高まります。一日のスケジュールづくりにもご家族の助言をお願いします。



ほ う な い

第4号

村上市立保内小学校

強い力 豊かな心

〒959-3107

村上市下鍛冶屋 264-2

TEL 0254-62-2302

FAX 0254-62-5553

school@honai.murakamied.jp

5年生が自然教室へ行ってきました！



6月13日(木)～14日(金)に、5年生が新潟県少年自然の家へ自然教室に行きました。最初に、入所のつどいを行いました。所員の方から、「素晴らしいあいさつですね！」と褒められました。次に、オリエンテーリングをしました。地図を基に仲間と協力しながら答えが書いてあるポイントを探しました。友達と協力して楽しんで活動できました。

その後、昼食を食べて、カヌー体験へと出掛けました。初めて乗る子どもが多かったです。まず「パドル」の使い方を所員の方から教えていただきました。その後、カヌーに乗りました。始めは、なかなかうまく進まない子どももいましたが、徐々にパドルの使い方に慣れ、上手にカヌーを操ることができるようになりました。



1日目の最後、おいしい夕食の後は、待ちに待ったキャンプファイアでした。キャンプファイア系の進行で、盛り上がるダンスやゲームをみんなで楽しみました。マイムマイムはアンコールがかけられ3回も踊りました。

2日目は、野外炊さんを行いました。ご飯を炊いてカレーをつくりました。火を起こすのは初挑戦の子どもたち。最初は戸惑っていましたが、薪に火をつける頃にはすっかり火の扱いに慣れ、大きな炎を作り上げることができました。ちょっとご飯が固かったり柔らかかったりした班もありましたが、それも素敵な思い出となったようです。

宿泊施設は、布団や毛布を元通りに直さなければなりません。もちろん、部屋の掃除もです。そこも、しっかりとできました。充実した2日間を過ごすことができました。

大きな体調不良もなく元気に自然教室を終えることができました。ご家族の皆様の準備等のおかげです。感謝申し上げます。

3年生がリコーダーを教えていただきました



6月20日(木)、3年生が指導者を招いてリコーダーの学習をしました。最初は、リコーダーの持ち方を教えていただき、その後、穴の押さえ方を教えていただきました。次に、シヤラの音を出しました。きれいな音色を出すためには、強く吹きすぎないように「しゃぼん玉をつくるイメージで息を吹く」ことなども教えていただきました。最後にはきれいな音を響かせることができ、子どもたちもリコーダーへの関心が一層高まったようです。

ボランティアの皆様からのご支援、ご協力ありがとうございます



6月18日(木)、「夢絵本☆野いちご」の6名の皆様から4～6年生の読み聞かせをしていただきました。この日で今年度3回目の読み聞かせでした。子どもたちは、野いちごの皆様の読み聞かせで、本の世界へ引き込まれていく様子がうかがえました。また、7月1日には、5年生の家庭科ボランティアとして4名の方々から、手縫い授業のお手伝いをしていただきました。初めて糸と針を持つ子どもが多く、玉留め、玉結びなどに苦労していましたが、ボランティアの皆様のおかげでできるようになりました。その後も何回か教えに来ていただいています。

さらに、水泳授業の監視ボランティアを、今年度は4名の方々からご協力いただいています。心より感謝申し上げます。

