



歌小だより



す(進んで学ぶ子)た(助け合う子)あ(明るく元気な子)

体力向上の取り組み

すっかり秋らしい陽気になりました。朝夕の冷え込みも進み、山々の紅葉も見られるようになりました。10月19日に行われる学芸会に向けての練習が本格的に始まり、子どもたちは劇や器楽やダンスなど、練習に励んでいます。

7月に行った体力テストでは、これまで取り組んできたことの一定の成果と、今後の課題について見つけることができました。昨年度の課題であった「柔軟性」ですが、長座体前屈の記録が大きく伸びていて、体育の学習でストレッチや柔軟運動をしてきた成果が見られます。しかし、もう一つの課題であった「筋持久力」については、上体起こしの記録が昨年度よりも落ちている学年もあり、今後も継続的に行っていく必要を感じました。

全体的な課題としては、「握力」⇒「筋力」、「上体起こし」⇒「筋力・筋持久力」、「シャトルラン」⇒「全身持久力」、「50m走」「スピード」、「立ち幅跳び」⇒「跳躍力」が挙げられます。

赤…全国平均以上 緑…全国平均以下		握力 (kg)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	反復横跳び (回)	20mシャトルラン (回)	50m走 (秒)	立ち幅跳び (cm)	ソフトボール投げ (m)
1年	歌小男								
	全国男	9.7	12.3	27.3	28.8	19.4	11.3	116.1	8.8
	歌小女	9.0	12.0	27.3	27.3	18.0	12.6	128.0	4.7
2年	全国女	9.2	12.5	28.8	27.3	17.1	11.7	107.8	5.8
	歌小男	8.5	7.5	30.0	34.0	21.0	11.5	106.0	13.0
	全国男	11.1	14.2	28.9	32.5	29.9	10.7	128.9	11.8
3年	歌小女	13.3	17.7	30.7	31.7	32.3	11.0	128.0	8.0
	全国女	10.5	13.7	31.4	30.5	22.9	11.1	121.8	7.7
	歌小男	12.7	17.7	36.7	38.7	45.7	10.3	152.0	24.0
4年	全国男	13.1	16.2	30.0	36.1	37.0	10.0	138.6	15.8
	歌小女	10.0	16.0	35.0	38.0	54.0	9.5	152.0	10.0
	全国女	12.4	15.6	34.0	34.9	31.0	10.3	129.9	9.8
5年	歌小男	13.3	12.7	23.0	33.3	31.0	10.9	116.0	11.3
	全国男	14.9	18.4	32.3	39.8	45.4	9.6	148.8	19.8
	歌小女	15.5	17.0	32.5	36.5	34.0	11.3	125.0	11.5
6年	全国女	14.5	18.0	36.1	38.4	36.6	9.9	143.7	12.4
	歌小男	15.2	20.5	27.3	38.7	25.8	10.9	135.5	16.8
	全国男	17.5	20.8	34.1	44.4	53.6	9.2	156.9	23.1
7年	歌小女	14.5	17.5	22.5	35.5	27.5	10.3	163.0	10.5
	全国女	17.4	19.2	39.9	42.8	41.9	9.5	149.2	14.2
	歌小男	22.7	22.7	38.0	39.7	37.7	11.1	158.7	25.7
8年	全国男	20.4	21.4	36.0	45.9	56.5	8.9	166.9	26.6
	歌小女	18.5	31.5	50.0	48.0	70.5	9.4	179.0	29.5
	全国女	19.9	19.7	40.6	44.1	46.5	9.2	158.1	16.6

すべての要素をバランス良く向上させていくことが大切ではありますが、歌登小学校としては以下の点について特に取り組むことにしました。

第3節までの取り組み

持久走・シャトルラン・3分間走⇒全身持久力

第4節からの取り組み

長縄・短縄・柔軟・サーキットトレーニング
⇒跳躍力・柔軟性・筋力

6月から行ってきた持久走につきましては、先週の「持久走記録会」で一区切りでしたが、体育での3分間走などは継続していき、持久力の向上を目指します。また、学芸会後には全身運動である縄跳び運動や筋力トレーニングを組み合わせたサーキットトレーニングなどを行い、跳躍力・筋力の向上につなげていきます。

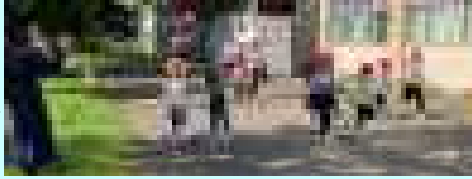
先日は、平日にもかかわらず、持久走記録会に多くの保護者の皆様にご来校いただき、子どもたちにたくさんのご声援を送っていただきました。夏休みの間も各ご家庭のご協力のおかげで、多くの子どもたちが持久走に取り組むことができました。ご家庭での大きな支えがあってこそだと思います。本当に、ありがとうございました。今年も、子どもたちは自ら時間を設定し、その目標に向けて努力するなど、体力だけではなく前向きに取り組む姿勢を育むこともできました。目標まであと一息という子もいたのですが、それぞれに挑戦する気持ちはとても素晴らしかったです。

体力向上の取り組みは、すぐに成果の出るものではありません。継続していくことで力となり、身についていくものです。今後も、さまざまな運動に挑戦し、体力の向上を目指していきます。

持久走記録会

25・26・30日。各学年で持久走記録会を行いました。今まで練習を積み重ねてきた子どもたち。とても暑い日や雨の日はシャトルランに取り組むなど、体力向上につながる活動をしてきました。

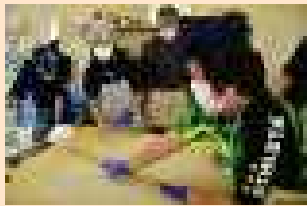
練習の中でも自分の記録を気にしている子どもが多数いました。自己記録を更新するために、どのペースで走ったら良いかを考えながら取り組んでいました。当日は、今までの自己ベストを目指し、どの子も挑戦している姿を見る事ができました。



宿泊学習

12日・13日、5・6年生が幌加内町朱鞠内にある「まどかの家」で宿泊学習を行いました。1日目は晴天に恵まれ、屋外でのプログラムは全て予定どおり行うことができました。湖でのエビ漁体験やウォークラリー、ソフトクリーム作りやそば打ち体験など、幌加内ならではの活動を楽しむことができました。

楽しむだけでなく、仲間と協力することや時間を守ることなど、大切なことを数多く学ぶことができました。2日間となりました。今後の学校生活の中にも学んだことを活かしてもらいたいと思います。



家庭学習がんばり週間

9月初めに家庭学習がんばり週間を予定していましたが、17日の週に変更しました。家庭学習に対して、子どもたちがどのように取り組み、習慣化させるためにはどのようにすべきか、アンケートなどを採り傾向を見るためでした。毎回、各ご家庭にもご協力をお願いしているところですが、まだまだ個人差のある取り組みとなっています。

学校としては、「何のために」「何をするのか」「習慣化するためには」などをキーワードに、今後も、子どもたちのためになる取り組みになるよう工夫を重ねていきます。



1日（火）5・6年食育

2日（水）5・6年森を知る体験学習

3日（木）5時間授業

4日（金）5時間授業

デイルーフェア

8日（火）短縮5時間授業

9日（水）1・2年4時間授業

就学時健診

11日（金）おおぞら号

13日（日）ノーゲームデー（第2日曜日）

14日（月）スポーツの日

15日（火）3・4年学年総練習

16日（水）1・2年学年総練習

5・6年学年総練習

17日（木）5時間授業

総練習

18日（金）5時間授業

会場準備

19日（土）学芸会

21日（月）振替休業

24日（木）ALT（2・6年）

25日（金）1日防災学校（避難訓練）

おおぞら号

26日（土）3・4年親子レク

27日（日）5・6年親子レク

28日（月）クラブ⑤

家庭学習がんばり週間

29日（火）5時間授業

30日（水）3・4年読み聞かせ

31日（木）ALT（1・5年）

歌登小学校ホームページ

学校教育活動を紹介しております。下記URL

か右記QRコード、もしくは「歌登小学校」と検索してください。



<https://utanobori-elementary-school.edumap.jp>