



体力も学力も

副校長 生田 誠

6月に全校で「体力テスト」を実施しました。東京都では、「東京都児童・生徒体力・運動能力、生活・運動習慣等調査」として、都内の公立小・中・高校を対象に、体力や生活習慣に関する大規模な調査を行っています。保護者の皆様には、生活・運動習慣調査へのご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。

さて、暑い季節といえば水泳。7月には世界水泳選手権がシンガポールで開催されます。テレビでの観戦を楽しみにしている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。水泳は、全身を使う有酸素運動であり、陸上での運動の約4倍から10倍の運動量があるとされ、継続することで基礎体力や免疫力の向上に効果的だといわれています。こうした運動の効能は、体への影響にとどまらないようです。

数年前にベストセラーとなった「運動脳」（アンデシュ・ハンセン著）という本をご存じでしょうか。この本では、運動が脳にもたらす好影響について、様々な研究成果が紹介されています。中でも興味深いのは、「学力」に関する記述です。アメリカで行われたある研究では、ふだん運動の習慣がない小学生に対し、放課後に好きな運動（ランニング、縄跳び、ボール遊びなど）を自由に数分間させたところ、算数のテストの成績が向上したというのです。また、日常的に心拍数が上がるような運動を数分行うことで、集中力や記憶力が高まり、ストレスへの耐性も増すという研究も紹介されていました。著者は、「大切なのはスポーツであるかどうかではなく、体を動かし、心拍数を上げることだ」と述べています。

本校では、今年度より朝の時間に「運動遊び」に取り組んでいます。走る・跳ぶ・投げるといったさまざまな動きを取り入れた遊びを、こどもたちは楽しみながら行っています。さらに中休みには外遊びを推奨し、こどもたちが積極的に体を動かせるようにしています。「運動脳」で紹介された研究を知ること、こうした本校の取り組みが体力だけでなく、学力の向上にもつながっているのではないかという気付きを得ました。

スポーツ庁が小中学生を対象に行っている全国体力・運動能力調査では、令和の時代に入ってから、こどもたちの体力が著しく低下している傾向が報告されています。だからこそ今、改めて学校でこどもたちが体を動かすことの大切さに目を向ける必要があると感じます。

とはいえ、これからの季節は熱中症への配慮も欠かせません。涼しい時間帯を選んで、ぜひご家庭でも一緒に体を動かす習慣を楽しんでみてはいかがでしょうか。

～学校からのお知らせ～

7月の生活目標

身の回りをきれいにしよう

早いものでもう7月になります。美しい桜や鮮やかな花々とともに始まった今年度も3分の1が終わり、こどもたちも新しいクラスに慣れてきました。ここで夏休みに入りますが、その前に、教室や身の回りをきれいにしたいと思います。日々の掃除では行き届きにくい棚の上や教室の隅の方などを念入りに掃除するだけでなく、夏休みに家庭で使用する道具（絵の具など）を徐々に持ち帰ります。持ち帰りの物も多くなりますが、ご協力をよろしくお願いいたします。

【キャリアパスポートについて】

こどもたちが学習や特別活動、生活の様子について記録したものを蓄積し、高校まで引き継ぐことで、キャリア教育の充実を図ることをねらいとしています。夏休み前に、1学期の振り返りを記入してファイルを持ち帰りますので、夏休み中に保護者の方からのコメントを記入していただき、2学期の始業式に持たせてください。1学期間のこどもたちの頑張りに、温かいお声掛けをお願いします。

【あゆみについて】

終業式に「あゆみ」を持ち帰ります。各担任から児童には1学期に頑張ったこと等を伝えていますが、ご家庭でもお子さんと一緒にご覧いただき称賛や励ましの言葉掛けをお願いします。

今年度から、1学期は担任所見を個人面談に代替させていただきます。あゆみの内容等についての詳細は保護者会にてお便りを配布いたします。

また、1学期の成績の用紙は取り出していただき、ご家庭で保管してください。残りの表紙と裏表紙（白紙）のみを挟んだ状態で、あゆみファイルを2学期の始業式に持たせてください。

【夏休みの生活】

早いもので、1学期が終わろうとしています。しかし、湿度も高く、不快な日々がまだ続きそうです。

夏休みは一年のうちで最も長いお休みです。学習も大切ですが、ぜひ、ご家族や地域の方などと過ごす時間も大切にしてもらえたらと思います。長い休みでしか挑戦できないことや、普段ではなかなか体験できないことを通して、心も体も大きく成長すると思います。どうぞ、長い夏休みをこどもたちと一緒に有意義にお過ごしください。もしも何か困ったことやご相談がございましたら、遠慮なく学校へお問い合わせください。

【個人面談について】

夏休みの期間に個人面談を行います。面談では、お子様の学習や生活の様子についてお話をさせていただきたいと思います。また、ご家庭の様子や学校や担任へのご意見等についてもお聞かせください。有意義な時間となりますようよろしくお願いいたします。日程決定のお便りは6月30日（月）に配布いたします。

【セーフティ教室について】

KDDIの方をゲストティーチャーにお招きして、**体育館**で開催します。保護者の皆様もご参加いただけます。

日時：7月5日（土）

2校時 9：20～10：00

1・2・3年生・若竹学級：「スマホ・ケータイ安全教室 初級コース（KDDI）」

3校時 10：10～10：55

4・5・6年生：「スマホ・ケータイ安全教室 初中級コース（KDDI）」

直接体育館にお越しください。スリッパと名札をご持参ください。

【保護者会について】

〈 日 時 〉 7月5日（土） 11：15～ 1～5年生、若竹学級…各学級教室（30分程度）
6年生、（若竹学級6年）…ゆめの広場（60分程度）

〈主な内容〉 1学期を振り返って・あゆみについて・夏休みの過ごし方や宿題
2学期に向けて（始業式）等

※ 6年生は移動教室についての説明会も兼ねております。

～学年からのお知らせ～

集金のある学年の**集金締め切り：7月4日（金）まで** ご協力よろしくお願いします。

1年

☆あさがおの鉢の持ち帰りについて☆

あさがおの鉢の持ち帰りをお願いします。7月12日（土）から18日（金）までにお持ち帰りいただき、夏休み後9月5日（金）までに元の場所に戻してください。夏休み中はご家庭で世話・観察をお願いします。9月も学校で観察を行い、ツルは生活科の学習で使う予定です。枯れていてもその状態のままお持ちください。

☆夏休みのドリルを購入しました。集金は9月の教材と一緒に集金いたします。よろしくお願いします。

2年

集金のお知らせ

- ・野菜苗・・・・・・・・・・170円
- ・国語デジタル教科書・825円
- ・夏休みワーク・・・・・・・・420円

合計：1415円

☆持ち帰る荷物について☆

鍵盤ハーモニカ、道具箱等を持ち帰らせませす。中身の確認・補充、手入れも併せてお願いします。また、野菜の鉢の持ち帰りをお願いします。夏休み中、ご家庭で世話をしてください。7月5日（土）から11日（金）までにお持ち帰りいただくようお願いします。9月8日（月）までにお持ちください。

3年

☆農家見学

社会科では、小平市の農家の仕事について学習しています。一小の給食に食材を提供していただいている加藤さんの畑に見学に行きます。

日時：7月3日（木）8：30～

持ち物：帽子 タオル 水筒

☆灯籠の枠づくりのお願い

7月3日（木）の10時～12時ごろに灯籠まつり（8月2日開催）で使用する灯籠の木枠作りを有志の皆様をお願いして行います。急遽お手伝いいただける方も大歓迎です。その旨担任までお知らせください。

☆集金のお知らせ

- ・図工教材費・・・・・・・・・・15円
- ・国語デジタル教科書・・・・825円
- ・かんぺき夏休み・・・・・・420円

合計：1260円

4年

集金のお知らせ

- ・図工教材費・・・・・・・・・・630円
- ・国語デジタル教科書・・・・825円
- ・夏のびのび・・・・・・・・・・230円

合計：1685円

☆理科で栽培している「へちま」ですが、持ち帰って育てたい児童は持ち帰ります。ご家庭で実を収穫できるまで育ててみてください。



6年

☆移動教室説明会☆

日時 7月5日（土）11:15～12:15

場所 ゆめの広場 ぜひご参加ください。

☆2学期の家庭科でナップザックを制作します。後日申し込みの封筒を配布します。7月11日（金）までにお金を入れて学校に持たせてください。

★集金のお知らせ★

- 図工教材費 430円
- 国語デジタル教科書 825円
- いきいき夏ドリル 310円

合計 1565円

5年

☆夏休みのドリルを購入しました。集金は9月の教材と一緒に集金いたします。

☆総合で育てているバケツ稲ですが、夏休み中は学校に来て世話をしてもらいます。各学級で分担を決める予定ですので、無理のない範囲でご協力いただけたらと思います。

若竹 わかたけ

若竹学級は5月に個人面談を実施していますので、夏休みの個人面談はありません。

6年生の保護者の方は、7月5日の保護者会は、移動教室説明会への参加となりますので、ご承知おきください。

学習用品について

道具箱や絵の具、習字道具、鍵盤等持ち帰りますので、持ち帰り用袋の準備をお願いします。また、夏休みの期間に、中身の点検、補充、薄くなった名前の記入等していただくようよろしくお願いします。

7 月行事予定

図ボ・・・図書館ボランティア活動日
花ボ・・・花と緑のボランティア活動日

日	曜	行事予定	授 業 時 間						
			時程	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	火	運動遊び 水道キャラバン4年1・2時間目	A	5	5	6	6	6	6
2	水	クラブ④	B	5	5	5	6	6	6
3	木	巡回相談③ 朝読書	A	4	5	6	6	6	6
4	金	図ボ 安全指導	A	4	4	5	6	6	6
5	土	あいさつデー セーフティ教室 保護者会11:15	C	3	3	3	3	3	3
6	日								
7	月	避難訓練④	B	5	5	5	5	5	5
8	火	朝会 たてわり遊びロング昼休み③(1・2年下校 13:45) 花ボ	A	4	4	5	5	6	6
9	水		B	5	5	5	5	5	5
10	木	集会	A	4	4	4	4	5	6
11	金	朝読書	A	4	4	4	4	5	5
12	土								
13	日								
14	月	給食中表彰 通級・特別支援教室指導終	B	5	5	5	5	5	5
15	火	あいさつデー	A	4	4	4	4	4	5
16	水		B	5	5	5	5	5	5
17	木	給食終	A	4	4	4	4	4	4
18	金	終業式	A	4	4	4	4	4	4
19	土								
20	日	※夏季水泳指導無し							
21	月	海の日 夏季休業日始							
22	火	個人面談始 緊急初動要員訓練 8:30~11:45							
23	水								
24	木								
25	金								
26	土								
27	日								
28	月								
29	火								
30	水								
31	水	個人面談終							

夏休み

下校時間	A 時程	B 時程	C 時程 給食無	C 時程 給食有
3時間			11:05	
4時間	13:20		12:00	12:50
5時間	14:40	13:40		
6時間	15:30	14:30		

8月予定
12日(火)~14日(木) 学校閉庁日
31日(金) 夏季休業日終
9月予定
1日(月) 始業式 *4時間授業給食あり 下校予定時間 13:20頃

夏休み



下校時間	A 時程	B 時程	C 時程 給食無	C 時程 給食有
3時間			11:05	
4時間	13:20		12:00	12:50
5時間	14:40	13:40		
6時間	15:30	14:30		

8月予定

12日(火)~14日(木) 学校閉庁日

31日(金) 夏季休業日終

9月予定

1日(月) 始業式 *4時間授業給食あり 下校予定時間 13:20頃

