



平成28年9月26日発行
学校便り No.08
札幌市立西岡北小学校
TEL: 855-5456
FAX: 855-2357

なわとび活動に取り組んで

児童活動部 佐々木 隆元

今年度、本校では「縄跳び」を用いた体力向上を目指し、年間を通じて取り組んでいます。大人が「縄跳び」と聞くと、ボクサーやアスリートが多く取り組んでいることから筋力トレーニングのイメージをもたれる方もいらっしゃると思います。しかし、実際は、有酸素運動としての意味合いが大きく、体力作りの一環として特に持久力を高めるために行われていることがほとんどです。しかも、縄跳びは他の有酸素運動よりも、「リズムを変える」「跳び方を変える」ことができるといった利点があり、飽きがこないように工夫できること、更に縄を跳ぶことはジョギングよりも体力を使うとされていることから、良いところの一つとされています。よって、大人のダイエットのためのエクササイズに「縄跳び」が取り入れられるのもそのためで、腹筋を鍛え、発汗効果を高めることにより基礎代謝が上がり、老廃物を体外に排出する効果が高まるのだそうです。

保護者の多くの皆様が小学校時代に経験してきた「縄跳び」ですが、その歴史を調べてみますと、起源は古く、1793年のドイツにまで遡ります。近代日本での縄跳びの歴史は1878年に体操伝習所（現在の筑波大学）へドイツから教師を呼び、輸入したのが始まりだともいわれ、遊びとしての「縄跳び」はそれよりも遙か昔に存在していたようです。日本の童歌や室町時代の和歌の中に「縄を跳び越して」という記述があったことから、少なくとも室町時代の遊びの中に「縄を跳ぶ」という行為自体はあったようです。

今年度から本校で取り組んでいる縄跳びの取組は、大きく二つあります。一つ目は、「中休みなわとびデー」です。低・中・高のブロックごとに週一回設定して行っています。決められた跳び方を繰り返すことで技量や体力の向上が図られています。二つ目は、「ジャンピングボードコーナー」の設置です。3階の3年1組前広場にジャンピングボードを3台設置し、休み時間に自由に使えるように開放しています。難しい技も紹介することで、それぞれにめあてをもって挑戦しています。このように跳ぶ機会や場所を増やすことで、2学期に入ると1学期に比べ、できなかった跳び方もできる児童が増えてきました。

体力の向上を大きな目的の一つに取り組み始めた縄跳びですが、児童の様子を見てみると「もっと上手に跳べるようになりたい。」「ひっかからないで長い時間跳びたい。」という意欲の喚起や教え合う児童の関わり、他にも「なわとび委員会」の活動としての頑張りなど、実に多様な活動価値の向上に繋がっていることに驚かされます。まだまだ始まったばかりの活動ですが、今後、児童の学校生活の一部に位置付けられることを願っています。

なお、縄跳び活動が年間通した児童の日常活動になったことに合わせて、これまで毎年実施していた「なわとび大会」を改め、「なわとび集会」として12月に実施することにしました。これまではクラス対抗の意識が色濃く表れる大会でしたが、今年度からは「体力向上」を中心の目標に据えた集会にしていきたいと考えています。12月6日（火）に行いますので、引き続きよろしくお願いいたします。





前期通知表を配付します

9/30

4月からの半年間、運動会などの行事や毎日の学習、なわとびなどの体づくりなどを通して、子どもたちの確かな成長の姿がたくさん見られました。9/30には、一人一人の伸びを記した前期通知表をお渡しします。

通知表をご覧いただきましたら、「家庭から」の欄にご記入の上、通知表ファイルを10/7（金）までに学校へお戻しください。ファイルは学校で保管いたします。



LV4保護者引き取り下校訓練 10/7

大きな災害、犯罪等で保護者による引き取りが必要（本校ではLv4と呼んでいます）と判断した場合、全校児童を体育館に避難させ、保護者が引き取りの上、随時下校することにしています。10/7の訓練は、その下校体制の訓練です。当日は14:25より下校開始です。ご協力をよろしくお願い致します。

なお、4月にご提出いただいた児童調査票に記載されている「引き取り人」以外の方が来られる場合は、安全確保のため、事前に担任にご連絡ください。



8:45～土曜参観 9:40～教育講演会 11:30～西北ふれ愛まつり

10/22

土曜参観では、各教室、工夫を凝らした授業を公開します。子どもたちの意欲的に学ぶ姿をご覧ください。

教育講演会は、今回は、北海道教育大学准教授の齊藤眞善先生をお迎えし、主に子どもの発達障害に関する理解向上・家庭における様々な場合の子どもとの関わり方などについて御講演していただきます。

11:30からは、子どもたちが楽しみにしている西北ふれ愛まつりです。事前のご準備ありがとうございます。当日もよろしくお願い致します。

- 8:45～ 9:30 参観授業@各学級
- 9:40～11:00 教育講演会@3F視聴覚室
- 11:30～14:30 西北ふれ愛まつり

※西北ふれ愛まつりの当日準備は11:05からです。この時間までは準備はできません。教育講演会へのご参加をお願いします。



10月の行事予定

帰宅時刻 PM4:30

		第24週～第28週
1	土	
2	日	
3	月	<input type="checkbox"/> 全校朝会 <input type="checkbox"/> ALT来校 <input type="checkbox"/> 教育実習（～10/14）
4	火	<input type="checkbox"/> （3年生）現地学習
5	水	<input type="checkbox"/> （すずらん）レインボーピック <input type="checkbox"/> 児童委員会 <input type="checkbox"/> 学校徴収金引落日
6	木	<input type="checkbox"/> 昔遊びタイム
7	金	<input type="checkbox"/> 西北ふれ愛まつり実行委員会 <input type="checkbox"/> 避難訓練 <input type="checkbox"/> Lv4保護者引取下校訓練 <input type="checkbox"/> 通知表回収〆切
8	土	
9	日	
10	月	体育の日
11	火	<input type="checkbox"/> 身体計測（身長・体重）
12	水	<input type="checkbox"/> 札教研秋の研究集会（4時間授業）
13	木	<input type="checkbox"/> かたりんこ
14	金	<input type="checkbox"/> スクールカウンセラー来校9:00～
15	土	
16	日	
17	月	
18	火	
19	水	<input type="checkbox"/> クラブ活動
20	木	<input type="checkbox"/> 昔遊びタイム <input type="checkbox"/> PTA見守りデー
21	金	<input type="checkbox"/> スクールカウンセラー来校13:30～ <input type="checkbox"/> PTA資源回収日
22	土	<input type="checkbox"/> 土曜参観 <input type="checkbox"/> 教育講演会 <input type="checkbox"/> 西北ふれ愛まつり
23	日	
24	月	振替休業日
25	火	<input type="checkbox"/> 学習発表会特別時間割開始
26	水	<input type="checkbox"/> 児童委員会 <input type="checkbox"/> リザーブ給食
27	木	<input type="checkbox"/> かたりんこ
28	金	<input type="checkbox"/> （すずらん）遠足
29	土	
30	日	
31	月	

神奈川大学より教育実習に来ます。2年1組で2週間の日程で行います。

マーチングバンドによるファンファーレで開幕です！

10月の学校徴収金引落日

10月5日(水)

速やかな納入へのご協力をよろしくお願いします

1年生…4,250円 2年生…4,250円 3年生…4,250円
4年生…5,750円 5年生…5,550円 6年生…4,250円

※上記は長子の金額です。長子以外は、上記の金額から150円引いた金額です。※手数料として1回につき、一人当たり10円がかかります。