



あいの里東

札幌市立あいの里東小学校 学校便り 令和7年(2025年)6月30日(月)
HPアドレス <https://www.ainosatohigashi-e.sapporo-c.ed.jp/>

「健やかな体」を育成するために

健やかな体育部 大西 志歩

運動をすることは、体を元気にするだけではなく、心も頭もすっきりさせてくれるとても大切な時間です。私自身も、子どもたちと一緒に体を動かすことで気持ちがすっきりすることがあり、日々運動の大切さを実感しています。少しの時間でも、外や体育館などで体を動かすことで、気持ちが晴れやかになり、様々なことに挑戦したり楽しんだりするための原動力になるのではないかと考えています。

本校では、子どもたちが運動に親しみ、楽しみながら体力を高めていけるよう、様々な取組を行っています。例えば、全学年でスポーツテストを実施し、自分の体力の伸びや得意な運動を知る機会を設けています。また、「ウェルネススクエア札幌」から講師の方をお招きし、より速く走るための体の使い方を教えていただくことで、子どもたちは自信をもって運動に取り組むことができるようになっていきます。他にも、「マット週間」や「跳び箱週間」など、楽しみながら特定の運動に親しめる期間を設けています。昨年度の1年生での「跳び箱週間」では、最初は低い段の跳び箱が跳べなかった子ども、試行錯誤しながら繰り返し練習し、力強く踏み切れるようになったことで、「O段が跳べたよ！」など、達成感を感じながら前向きに取り組む様子が見られました。

今年度も9月の学びの公開日Ⅰ(体育的活動)では、「短距離走」「表現」「各学年の課題種目」に取り組めます。春からの体育の学習での積み重ねや、運動を楽しんでいる姿をぜひご覧いただけたらと思っています。

昨年度の全国体力・運動能力、運動習慣等調査の結果から、「体育が楽しい」と答えた児童は男女ともに90%以上と高く、多くの子どもたちが前向きに体を動かしていることが分かります。

運動の積み重ねには、心と体の両方を育てる大きな力があります。厚生労働省の調査でも、適度な運動を習慣づけることは、体力の向上だけではなく、心の安定(ストレス緩和や不安・気分の落ち込みの予防など)・集中力アップ・生活習慣病の予防など、様々な面で子どもの成長を支えていることが分かっています。

今は、ゲームや動画など、体を動かさずに楽しめることがたくさんある時代ですが、「1日10分でも体を動かす時間」をつくることで、体も心もぐんぐん育っていきます。子どもたちの「健やかな体」を育成できるよう、学校でもたくさんの取組を行っていますので、ご家庭でも、運動を楽しむ習慣を大切にいただけたらと思います。





令和7年度 **心豊かにたくましく 未来を拓く子どもの育成**
 学校経営の重点 **～相手の心に寄り添い、尊重し、高め合う子の育成～**



7月の行事予定

日	曜	行事
1	火	全校朝会 札教研事業に関する校外研修 (短縮5時間授業)
2	水	参観・懇談(4・5年) SC来校
3	木	参観・懇談(1・2・3年、3組)
4	金	職員会議のため4時間授業 1学期図書貸出終了
5	土	プール開放
7	月	委員会(5・6年) 返本期間①
8	火	本の見本市 返本期間② 1年ウェルネス走り方教室
10	木	きらきらタイム(4・6年) 1・2年明治出前授業、ひまわり隊見守り 5・6年ウェルネス走り方教室
11	金	ふれあい活動
12	土	プール開放
14	月	高学年6時間授業
15	火	6年修学旅行 1～5年アウトリーチコンサート
16	水	6年修学旅行 PTA 資源回収 図書貸出1・2年、3組 SC来校
17	木	6年休業日 きらきらタイム(2・3年、3組) 1年チャイルドガイド 図書貸出3・4年 2・3・4年ウェルネス走り方教室
18	金	図書貸出5・6年 6年 Kitara リンクアップコンサート
21	月	海の日
22	火	1・2年わんわんズ交通安全教室
23	水	スクールゾーン実行委員会 5年 非行防止教室 SC来校
24	木	きらきらタイム(1・5年) 4年 青少年科学館見学
25	金	1学期終業式 (給食あり4時間授業 13:10下校)
26	土	夏季休業日(～8/24まで)

第2回 参観・懇談について

7月 2日(水) 4・5年生
 【学 習 参 観】 13:30～14:15
 【懇 談 会】 14:25～14:55
 7月 3日(木) 1・2・3年生、3組
 【学 習 参 観】 13:30～14:15
 【懇 談 会】 14:25～14:55
 ※6年生は6月20日(金)に行いました。



本の見本市について

7月8日(火)の中・昼休み(10:30～13:30の間)に本の見本市が行われます。

玄関ホールに、約1000冊のいろいろな本が並べられます。保護者の方もご覧になれますので、ぜひ、ご来校いただき、あいあい文庫に入れてほしい本をリクエストしてください。

プール開放について

今年度も2回プール開放を行うことになりました。ボランティアの皆さんありがとうございます。

7月 5日(土) 全学年対象

7月12日(土) 全学年対象

時間は、9時30分～11時30分

持ち物は、水泳に必要な道具 開放用カード



暑さ対策について

- ・7月1日(火)から、エアコンの使用許可が出ておりますが、エアコンのない場所は暑いので、引き続き、暑さ対策をお願いいたします。
- ・お茶・水の他に、スポーツドリンクを持参してもよいです。糖分の取りすぎに注意しながら必要に応じて持参してください。

- ・ハンディファンのような高価な物は、破損等の危険性が伴いますので、学校での使用はご遠慮ください。



※水泳学習は各学年のお便りをご覧ください。