



# あいの里東

札幌市立あいの里東小学校 学校便り令和8年(2026年)6月30日(火)  
HPアドレス <https://www.ainosatohigashi-e.sapporo-c.ed.jp/>

## 楽しく体を動かす運動ウィーク

健やかな体育成部長 大西 志歩

今年度は昨年度までの運動ウィークを大きく見直しました。大きく見直すきっかけとなったのは、子どもたちが昨年度実施したスポーツテストや、5年生が行った全国体力・運動能力調査から見えてきた「確かなデータ」と、「子どもたちが進んで体を動かす機会を少しでも多く設けたい!」「子どもたちの運動能力を少しでも向上させたい!」という思いからです。

分析の結果、本校の子どもたちには昨年度からの継続課題である「敏捷性」に加え、「持久力」の向上が必要であること、そして、全校で見ると「ソフトボール投げ」における男女の記録差が課題であることが明確になりました。そこで、今年度の運動ウィークは、体育館やグラウンドで自由に運動するのではなく、課題解決に向けて目的を絞り、5月11日から15日までの「的当て・縄跳びウィーク」と6月22日から26日までの「鬼遊びウィーク」の2つに分けて行うことにしました。縄跳びと鬼遊びは、「敏捷性」を高めるために効果的とされています。



体育館で行った的当てでは、個に応じて投げる距離を選択できるようにしました。ボールを投げるのが苦手な子も得意な子も、楽しみながら少しずつ高く遠くへ投げられるようになりました。今月実施したソフトボール投げの結果を見たところ、昨年7mだった子が13m投げられるように

なっているなど、投げる力が向上してきている子もいました。投げる機会を多く設けることの大切さを改めて実感しました。

一方、グラウンドでの「縄跳び」では、1分間に連続で何回跳べるかを測る「チャレンジタイム」が大きな盛り上がりを見せていました。「毎日チャレンジタイムに挑戦する!」「前回よりも多く跳ぶぞ!」と意気込む姿や、普段は室内で過ごすことが多い子も外へ出て取り組む姿が見られ、参加する子が日に日に増えていきました。驚くべきは、子どもたちの成長の早さです。ある子は17回から73回へ。またある子は85回から135回へ。他にも、31回から75回になるなど、多くの子が自分の最高記録を大幅に塗り替えて、努力が数字に現れる喜びを感じていました。



短縄だけでなく、大縄に挑戦する姿も見られました。中には、的当てで思い切り投げた後に、そのままグラウンドの縄跳びのチャレンジタイムに駆け込む子もいました。

6月22日から26日までは鬼遊びウィークも実施し、たくさん子どもたちが体育館やグラウンドで走り回る姿が見られました。

私自身も大人になった今、体力づくりの大切さを実感する場面が増え、子どもの頃から体を動かす習慣を身に付けておくことの重要性を実感しています。これからも子どもたちが様々な運動に挑戦し、楽しみながら心身ともに成長できるように学校全体で関わっていきます。

# 7月の行事予定

日	曜	行事
1	水	全校朝会 ウェルネス走り方教室(3・6年)
2	木	4年 下水道科学館出前授業(オンライン) きらきらたいむ(3・4年) ウェルネス走り方教室(1・2年)
3	金	職員会議のため4時間授業
4	土	プール開放
5	日	
6	月	クラブ(4・5・6年)
7	火	教員研修のため短縮5時間授業
8	水	スクールカウンセラー来校
9	木	きらきらたいむ(5・6年・3組) 参観懇談(1・2・3年・3組)
10	金	参観懇談(4・5年)
11	土	プール開放
12	日	
13	月	ふれあい活動 委員会(5・6年)
14	火	本の見本市
15	水	PTA 資源回収
16	木	6年 修学旅行 きらきらたいむ(1・2年) 1年 チャイルドガイド
17	金	6年 修学旅行 スクールカウンセラー来校
18	土	
19	日	
20	月	海の日
21	火	スクールゾーン実行委員会
23	木	4年 青少年科学館見学
24	金	1学期終業式 (給食あり4時間授業 13:10 下校)
25	土	夏季休業日(～8/23まで)

## ウェルネス走り方教室(出前授業)

ウェルネススクエア札幌のコーチをお招きし、学びの公開日Iに向け、全学年走り方教室を行います。

7月 1日(水) 5時間目 3年生  
6時間目 6年生

7月 2日(木) 5時間目 1年生  
6時間目 2年生

※4・5年生は6月30日(火)に行いました。

## 第2回 参観・懇談について

7月 9日(木) 1・2・3年生 3組

【学 習 参 観】 13:30～14:15

【懇 談 会】 14:25～14:55

7月 10日(金) 4・5年生

【学 習 参 観】 13:10～13:55

【懇 談 会】 14:05～14:35

※6年生は6月19日(金)に行いました。



## 本の見本市について

7月14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 4日(土) 全学年対象

7月11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



## 熱中症対策について

以前すぐーるで配信しました「[熱中症対策について](#)」のお便りをご確認ください。

学校では、教室内のエアコンを使用し、適切な室温管理に努めてまいります。

子どもたちの安全な学校生活のために、ご理解とご協力をお願いいたします。



## 6年 修学旅行のホームページの更新について

今年度より、個人情報保護の観点から、修学旅行期間中のホームページへの写真の更新は控えさせていただきます。ご理解いただきますよう、お願いいたします。