

# ふくやぶだより

札幌市立福井野小学校

No. 2 (通巻627号)

令和8年4月30日

## 元気に体を動かそう!

校長 佐々木 雅巳

新学期が始まってしばらく風の冷たい日が続いていましたが、ようやくポカポカした陽気を感じるようになりました。暖かくなると体も動くようになり、さまざまなことに意欲的に取り組めるのではないのでしょうか。さて、右の写真をご覧ください。

これは、休み時間にグラウンドに遊びに来た子どもたちの様子です。「早く遊びたい!」「体を動かしたい!」という気持ちが伝わってきます。この後も、グラウンドには子どもたちがどんどん元気よく集まってくるのですが、私たち教職員はまさに、このような姿がたくさん見られることを願っています。「体を動かすことを好きになってほしい!」「運動することを楽しんでほしい!」という願いです。

一般的に、体を動かすことによる「よさ」は以下のように言われています。

### 1. 心がスッキリする(「化学的な快感」)

体を動かすと、脳内で「幸せホルモン」と呼ばれる物質が分泌されます。軽いウォーキングや汗をかくだけで気分が爽快になるのは、これらの物質が脳を活性化させているため。

### 2. 「できた!」を積み重ねる達成感

スポーツや運動には、自分の成長を実感できる瞬間が多くあります。以前はできなかった動きができるようになったり、記録が伸びたりすることで、自己肯定感が高まります。

### 3. 人とつながる喜び

一人で黙々と取り組む楽しさもありますが、誰かと一緒に動くことでさらに楽しさは広がります。チームプレーや仲間との交流を通じて、他者とのつながりや一体感を味わえます。応援し合ったり、同じ目標に向かって汗を流したりすることは、豊かな人間関係を築くきっかけになります。

また、現代は、スマホやタブレットでのゲーム、動画視聴など、屋内にこもりがちになり体を動かさないことが増えているとも言われているので、そういう状況から脱することにもつながります。

子どものうちに適度に体を動かさないと、大人になってからはもっと動けなくなったり、生活習慣病などの病気にもなりやすくなったりするなどの視点からも、運動の大切さが言われています。

そんなことを考えながら、福井野小ではこれから体を動かす行事が待っています。

明日の遠足ではたっぴりと歩いてきますし、3週間後の運動会では走る競技ばかりです。きっと、どちらの行事でも、終わった後に程よい疲れと充実感を得られるはずなので、最後まで全力でやりきってほしいと思います。この他にも、運動を楽しく感じるような体育の授業の工夫や、遊ぶ場の確保なども大事にしていきながら、「子どもたち」と「運動」を繋げていきたいと考えています。

かくいう私もだんだん体が動かなくなっていることを感じ悲しくなるのですが、子どもたちとは一緒に体を動かして遊んでいきたいですし、時間のある時にはウォーキングやマラソンもしています。

ご家庭でもぜひ、お子さんと一緒に体を動かし、そのよさを実感していただきたいと思います。



## \*学校関係者評価委員のご紹介\*

石井 明子 様  
(福井ばやし保存会)

長尾 美保子 様  
(福井野中学校校長)

佐藤 拓弘 様  
(本校PTA会長)

どうぞよろしく願いいたします。



# 5月の生活のめあて じかん 時間をまもろう

## 令和8年度 運動会

日時 令和8年5月23日(土)  
 8:35 入場  
 8:40 開会式  
 11:10 閉会式  
 11:30 終了予定



場所 福井野小学校グラウンド  
 内容 短距離走、団体競技  
 3～6年生の選抜によるリレー

※雨天延期の場合は、6時以降に延期の旨を保護者メールでお知らせします。

※前日の天候等によっては、金曜日のうちに延期等の連絡をする場合があります。

※雨天延期の場合は翌24日(日)に行います。24日も実施できない場合は、5月25日(月)に午前開催(昼食なし・終了後下校)とします。25日も実施できない場合は、25日は4時間授業(給食なし)となり、26日(火)に行います。その際、午前中に運動会を行い、その後給食を食べ午後は通常通りの授業を行って下校となります。26日以降は同じ対応で順延していきます。

※駐車場はありませんので、自家用車等でのご来場はご遠慮ください。

※校内・校地内すべて禁煙となっております。

※13日(水)にお子様が席取り抽選を行います。座席を1家庭分に区切っておりますので、当日の指定された時間にお越しいただきご希望の区画の確保をお願いいたします。1区画(2m×2m)と限られた広さですので、1家庭4名までとさせていただきます。(このほかに小さなお子様と一緒にすることは可能です。)ご協力をお願いいたします。詳細につきましては、後日配付します運動会特別号をご覧ください。

※今年度も、運動会席取りの際に保護者誘導をお願いしている「事務局」及び「サポート部」の方々に関しては、保護者誘導業務の前に、ご自分の座席を取ることにしております。ご承知おきください。

## 5月 行事予定



- 1日(金) 遠足
- 3日(日) 憲法記念日
- 4日(月) みどりの日
- 5日(火) こどもの日
- 6日(水) 振替休日
- 7日(木) 全校朝会  
体力テスト週間①(50m走～15日)
- 8日(金) なかよし顔合わせ 塩カル散布  
リレー選手・応援団決定  
スクールカウンセラー来校(13:00～17:00)
- 11日(月) あいさつ週間(～15日)  
教育実習(～6月5日)  
応援団顔合わせ  
スクールカウンセラー来校(13:00～17:00)
- 12日(火) 開放図書館1年生を迎える会  
リレー練習① 運動会実行委員会①
- 13日(水) ALT④ 運動会席取り抽選
- 14日(木) 6年租税教室 リレー練習②  
ALT⑤ PTA第1回運営委員会
- 15日(金) リレー練習③
- 18日(月) 内科検診(1・2・5年)  
個人懇談希望調査配付  
応援全体練習(中休み)  
スクールカウンセラー来校(13:00～17:00)
- 19日(火) 運動会実行委員会②  
応援全体練習予備日
- 20日(水) 運動会全体練習(中休み～3校時)  
内科検診(3・4・6年・つ)
- 21日(木) ALT⑥ リレー練習④
- 22日(金) 運動会実行委員会③(放課後)  
ALT⑦ リレー練習予備日
- 23日(土) 運動会(午前)
- 24日(日) 運動会予備日①
- 25日(月) 振替休業日 運動会予備日②
- 26日(火) 運動会予備日③ 太鼓はじめの会  
委員会③ 個人懇談希望回収
- 27日(水) 歯科検診(9:00～)
- 28日(木) ALT⑧ 太鼓移動(6年)
- 29日(金) ALT⑨ 尿検査①

### ◆遠足について◆

日時 5月1日(金)雨天中止(予備日はありません)  
 場所 1・2年生 五天山公園  
 3・4年生 発寒川緑地  
 5・6年生 宮の沢ふれあい公園



持ち物 弁当、水筒、敷物、おやつ(200円まで、ガムは禁止、交換はなし)、体育帽子、ハンカチ、ティッシュ、ごみ袋、ウェットティッシュ or おしぼり

※雨天の場合は弁当持参の通常授業となります。前日に学習用具を置いて帰ります。

### ＜お弁当大作戦について＞



食指導の一環として「お弁当大作戦」という取組を行います。発達段階に応じて、ご飯やおかずになる食べ物のはたらきを学んだり、お弁当のおかずを何にしようかを考えたりします。この取組をきっかけに食に関心をもってほしいと思います。プリントを持ち帰りますので、無理のない範囲で当日のお弁当にご協力をお願いいたします。

### ＜カウンセリングのお知らせ＞

本校ではスクールカウンセラー石川 正人(いしかわ まさと)先生が月に1～2回勤務し、お子様の育ちについての困りや悩みの相談にのっています。

日程につきましては、スクールカウンセラー便りや学校便りの月予定でお知らせします。カウンセリングをご希望の方は、担任または教頭まで(福井野小学校 664-5551)ご連絡ください。

### ●行事予定変更のお知らせ●

以前配付いたしました年間行事予定から変更がありましたのでお知らせいたします。10月5日(月)は教職員の会議のため全校5時間授業となります。2年生以上は通常6時間授業の曜日です。下校時刻が変更となります。ご留意ください。

### ●ALTのご紹介● よろしくお祈りします!

Christopher Stone(クリストファー ストーン)先生

3～6年生の外国語活動・外国語で、年間67回来校し、授業を担当します。

PTAへのご協力ありがとうございます。5月14日に第1回運営委員会を予定しております。サポート部員の方には、後日改めてご案内いたしますので、ぜひご参加ください。

### ＜校内学びの支援コーディネーターのお知らせ＞

札幌市立小学校ではお子様の学校生活や育ちについてお悩みの場合、ご家庭からの相談の窓口として担任だけではなく、学校として「校内学びの支援コーディネーター」をおいています。お子様が自信をもって学校生活を送ることができるよう、本人・保護者の皆様と考えていきます。お気軽にご相談ください。