



札幌市立幌南小学校 学校だより

幌 南

令和8年9月30日発行 NO. 7



10月号

体力テストから見た しんじゅっ子

健康教育推進教諭 秋元 来舞

毎年、5年生を対象に体力・運動能力調査が行っています。全国や札幌市の結果と比べてみると、本校の子どもたちの「よさ」と、これから伸ばしていきたい力が見えてきます。

昨年度の結果から本校の子どもたちのよさを紹介したいと思います。全国平均を大きく上回る結果となったのは、「跳ぶ力」です。立ち幅跳びでは、男女とも全国・札幌市の平均を大きく上回る結果となりました。また、上体起こし（体を支える力）や長座体前屈（体の柔らかさ）も、多くの子が平均以上でした。日々の体育の授業や休み時間の遊びの中で、子どもたちが自然と身に付けてきた力が、こうした形で表れてきています。

一方で、シャトルラン（持久力）や反復横跳び（素早く体を動かす力）には、課題があります。体を動かし続け持久力を高める経験を、もっと増やしていく必要があります。

そこで本校が大切にしているのが、子どもたちが「思わずやってみたくなる」環境を、「E-Park」（HP「健やかな体の育成を目指した取組」を参照ください）の取組がその一つです。走る、跳ぶ、投げる、バランスをとるなど、いろいろな動きを遊びの中で自然に経験できる場になっています。体力の向上は体育の時間だけで育つものではありません。「もう一回やりたい。」という子どもたちの気持ちが大切なのです。



水泳学習も、そうした経験の一つです。今年度もセントラルフィットネス山鼻さんで水泳学習を行いました。その中で、水に浮く、呼吸をする、水をかいて進むなど、普段の生活だけではなかなか味わえない動きに挑戦することで持久力の向上につながります。そして何より、水に慣れ親しむことは、自分の命を守る力にもつながります。インストラクターの方々と協力しながら、一人一人が安心して、「水の中って

楽しいな。」と感じられるよう取り組んでいます。

そして、本校の子どもたち課題である「持久力」や「瞬発力」につながる動きとして大切なのが短縄です。短縄は一回大きく跳ぶだけでなく、リズムよく跳び続けるところに特徴があります。2学期に行われる「子しんじゅきずなわ大会」の練習でも、短縄を取り入れています。短縄は、楽しみながら繰り返し取り組むことで、体全体を使う感覚や、動き続ける体力を自然と身に付けることができ、持久力や瞬発力の向上につながります。縄跳びは、縄があればご家庭でもすぐに取り組むことのできる運動です。ぜひご家庭でお子さんと取り組んでいただけたらと思います。



これからも体育の授業はもちろん、水泳学習や E-Park、短縄、そして日々の遊びを通して、子どもたちが楽しみながら体力を向上させることができるよう、教職員一丸となって支えていきます。

10月の行事予定

10/17

日常のしんじゅっ子を観る会

日	曜	行 事
1	木	全校朝会 学活「生活のふりかえり」
2	金	二計測 全学年5時間授業
3	土	
4	日	
5	月	4年アイヌ文化出前体験
6	火	4年ニッセイ名作劇場（教育文化会館・午後）
7	水	6年修学旅行1日目 全学年5時間授業
8	木	6年修学旅行2日目
9	金	6年休業日
10	土	
11	日	
12	月	スポーツの日
13	火	自主学习タイム⑥ おはなし会（昼休み・音楽室）
14	水	子しんじゅタイム（きずなわ⑤） 全校道徳（ハートフルタイム） クラブ⑤
15	木	4年青少年科学館（お弁当・1日）
16	金	悩みやいじめに関するアンケート
17	土	『日常のしんじゅっ子を観る会』 子しんじゅきずなわ大会（8:35～） 参観授業（10:00～） フェスティバル in 幌南（11:25～）
18	日	
19	月	振替休業日
20	火	札教研秋の研修集会 （給食あり・短縮4時間授業） ※2年1組授業公開（14:25下校）
21	水	金曜日課 子しんじゅきずなわ大会（予備日） 6年Kitaraファーストコンサート（午後）
22	木	教職員研修日（給食あり・4時間授業）
23	金	水曜日課 委員会（5・6年）※4年生見学
24	土	
25	日	
26	月	教職員研修日（給食あり・4時間授業） 自主学习タイム⑦
27	火	学校諸費引き落とし日
28	水	子しん塾・子しんじゅタイム（遊び） クラブ⑥
29	木	わかば校外学習（1日）
30	金	工作会（放課後）
31	土	

帰宅時刻について

10月から3月までの帰宅時刻は、**16:30**となっています。ご家庭でも、放課後の過ごし方についてお子さんをご確認ください。

今年度から10月の参観・懇談会は、『日常のしんじゅっ子を観る会』と題しまして、子しんじゅきずなわ大会と参観授業を同一日の土曜日に開催いたします。詳細につきましては10月2日（金）発行予定のお便りでご確認ください。なお、子しんじゅきずなわ大会は、大会の雰囲気少しでも多くの保護者の方々に感じていただきたいという思いから土曜日の開催といたしました。ご自分のお子様を近くでご覧いただくことは難しいことをご理解いただき、温かいご声援を送っていただけますと幸いです。

子しんじゅきずなわ大会とは、子しんじゅグループごとに「長なわ大会」です。これまで休み時間に自主的に練習を重ね、グループの絆を深めてきました。異学年で関わり合う姿をぜひご覧ください。

【日時】10月17日（土）

子しんじゅきずなわ大会 8:35～

参観授業 10:00～

フェスティバル in 幌南 11:25～

※子しんじゅきずなわ大会はグラウンドで行います。雨天時は21日（水）に延期となります。

※フェスティバル in 幌南につきましては任意参加となります。すぐるにて詳細が配信されています。参加されない場合もアンケートにお応えください。なお、保護者は参加できません。

日課の変更と下校時刻について

下校時刻が変わる日があります。下校後の過ごし方についてご確認ください。

◆短縮4時間授業（給食あり）12:40下校

20日（火）札教研秋の研究集会

※2年1組は、5校時に音楽の授業公開があるため、終了後14:25頃下校となります。

◆教職員研修日（給食あり・4時間授業）13:20下校

22日（木）と26日（月）は教職員研修日となります。

◆21日（水）は金曜日課

23日（金）は水曜日課となります。

【10月27日（火）】学校諸費納入について

年度当初にお知らせしておりました学校諸費の納入日が**10月27日（火）**となっております。後期分のPTA会費、用紙費、教材費が引き落としとなります。6年生は合わせて同窓会費も徴収いたします。詳しい金額は、年度初めに配付しました「諸費年間予定額のお知らせ」をご確認ください。

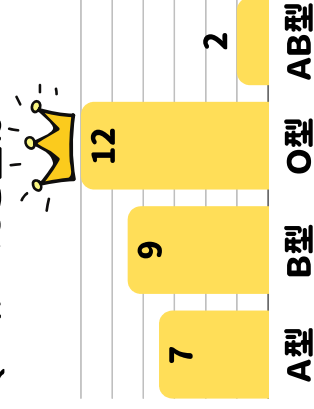


すてきな幌南小学校

3年生が幌南小の先生について調べました！

算数「表とぼうグラフ」で習ったぼうグラフを使って、幌南小の先生たちのことをもっと知ってもらいたい！

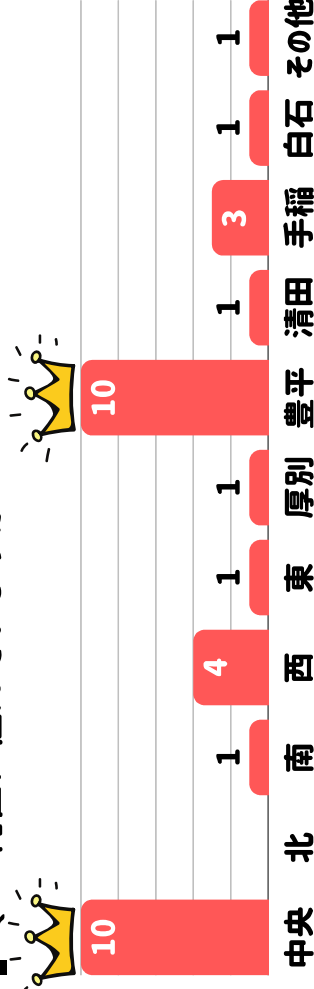
■ Q1. けつえき型は？



■ Q2. なにで学校にきてますか



■ Q3. 何区に住んでいますか



○型が1位！

あなたは何型ですか？

A B型の先生は2人しかいませんでした。世界全体でもっとも多い血液型もO型みたいです。

やっぱり車が多い！

地下鉄の先生もいたよ。

予想通り車でくる先生が多かったよ。3年生の先生でも自転車できている先生がいたよ。

■ Q4. 休みの日はなにをしていますか？

- 温泉
- 買い物
- 筋トレ
- マラソン
- 家族時間
- カラオケ
- 野球をみる
- ピアノをひく
- たくさん寝る
- 息子と公園
- 映画館
- サッカー
- 猫とあそぶ
- ドラマ
- おいしい食べものをさがし
- おいしい食べものをたべる
- ジム
- 旅行
- わんちゃんとおさんぽ
- キャンプ
- などなど

○ぼうグラフにすると、どれが一番おおいかなど、

けっかがわかりやすいね！（1くみ）

○先生もいろんなことしているんだな～

これは、あの先生かな？聞いてみよう！（2くみ）

○総合で市電のことをしらべたらから、幌南小の先生も使っていて、うれしいな！（3くみ）

