



太陽の子

さいたま市立常盤小学校だより
令和6年5月号(第2号)
令和6年4月30日発行

【学校教育目標】

心身ともに健康で 思いやりの心をもち 主体的に学ぶ常盤っ子の育成

喜んで登校 満足して下校

【めざす児童像】

- よく考える子
- 思いやりのある子
- たくましい子
- かかわりあいを大切にする子

運動のすゝめ

校長 藤田 昌一

以前、私が本校で勤務していたことから、担任していたクラスに在籍していた保護者や、学年違いで在籍していた保護者の方と、当時のことを懐かしくお話することができました。私のことを覚えている方がいらっしゃいましたら、ぜひ、お声かけください。

＊

さて、5月は、「新体力テスト」と「運動会」に向けた練習が始まり、学校は体育で盛り上がりそうです。しかしながら、令和の今、体育・スポーツは大変厳しい状況に追い込まれていると言わざるを得ません。コロナ禍で、運動の機会が大きく減少した影響はもとより、熱中症の対策により、運動が大きく制限されるようになりました。今年も、4月中旬に25度を超える気温を記録しています。そして、ここ数年は、夏の暑い時に唯一快適で、子どもたちが楽しみにしている「水泳・水遊び」が、なんと暑さ指数(WBGT)の上昇により中止となる悲しい状況です。

＊

「スマホ脳」がベストセラーになったアンデシュ・ハンセンさんの本で、「運動脳」があります。この本の内容をごく荒く要約すると、「1日20分～40分程度の運動をすると、他の生活習慣や学習習慣を何一つ変えなくても、集中力、記憶力、学力が向上する」ということです。体育の授業がある日はOKとして、ない日にも何らかの運動をしたいものです。休み時間の外遊びをお奨めしますが、運動が億劫な子は、外履きに履き替えて校庭を一周歩くだけでもよいと思います。ぜひ、気温38度とか猛暑日という言葉が繰り返される毎日になる前に、できる限り動いておきましょう。休日などは、朝涼しいうちに、軽くジョギングをしたり、縄跳びをしたりするのもよいですね。

＊

ちなみに、平成の初め頃、旧浦和市では、小学校の体育的行事や大会がとても盛んでした。そのため、私のような駆け出しの教員は、年間を通じて休み時間や放課後のほとんどを、運動や大会の指導をして過ごしていました。

5月頃…相撲大会(団体戦) 5～6月頃…6年バスケットボール大会(代表クラス)
7月頃…リレー大会(代表児童) 7月末頃…水泳大会(代表児童)
10月頃…相撲大会(個人戦)、陸上大会(代表児童) 1月頃…6年サッカー大会(代表クラス)
校内では、週1回の体育朝会、夏休み中のプール指導(旧盆を除き、8月下旬まで。)
運動会は、各学年原則4種目(個人走、リレー、団体競技、表現・ダンス)
徒歩遠足は、秋ヶ瀬公園まで(3年生～6年生)

様々な要因により、今では実現不可能なことばかりですが、地域や保護者の皆様の中には、懐かしく思い出された方もいらっしゃるのではないのでしょうか。