

きらり治田

発行日2016/09/02

学校便り 2学期スタート号

8月の治田小

全校児童365名、夏休みは大きな事故もなく過ごすことができました。保護者の皆様ありがとうございました。

84日間の2学期がスタートしました。プール参観も終了して、いよいよ運動会に向けて、子どもたちも準備をし始めるところです。

「目標をもって 挑戦しましょう」

26日間の夏休みがおわりました。この夏休み、どのように過ごしましたか？
いま、3人のお友達から2学期の決意をききました。町山さん、五味沢さん、島田さん3人とも具体的な目標を持っていますね。そして呼ばれたらちゃんと返事ができました。すばらしいです！

さて、いよいよ84日間の2学期がスタートです。2学期は「目標を持って 挑戦する！」に取り組んでみましょう。

今年の夏休みは、なんといってもリオデジャネイロオリンピックでした。長野県出身でメダルを獲得した選手は3名いました。すごいですね。

その中で、奥原希望選手は「目標をもって 挑戦」している選手の1人です。大町市出身で、仁科台中学校を卒業後、バドミントンの名門である埼玉県の高校へ進学しました。入学したとき、バドミントン部監督が奥原選手に目標を聞くと、「1年で埼玉県を制し、2年でインターハイを優勝して3年で全日本(総合選手権)を取る」と言ったそうです。この時、監督は15歳の強気な発言に「バドミントンをなめるな」と怒ったそうです。しかし、奥原選手は、体育館の照明が強制的に消されるまで猛練習を続けて言葉の通りに、1年で埼玉県大会で優勝、2年でインターハイ優勝。そのままその年の全国日本総合選手権で史上最年少16歳8ヶ月で優勝しました。

奥原選手は、小学校1年生からバドミントンの競技を始めました。指導者は高校バドミントン部副顧問のお父さんでその練習はとても厳しく、奥原選手は、毎日のように涙を流していました。お父さんは、「練習は裏切らない」など言い

たいことを書いて壁に貼り、伝えていました。奥原選手にも目標を壁に貼るようにさせていました。



校長講話

この目標を持つことが、苦勞を乗り越えるエネルギーとなっていたのです。

しかし、高校3年生の時に、両膝に怪我をしてしまい、バドミントンを続けるかやめるか迷う時期がありました。そんな時に、たまたま高校の授業で50年後までの目標を書く計画書がくばられました。2年後の目標2015年には、「世界ランキング 1桁へ」と書いてあります。奥原選手は、この年の12月に1桁の順位7位となりました。

3年後の目標2016年21歳の目標には、「オリンピックでメダル獲得」と書きました。今回3位で銅メダルをとったね。

ここに書かれた通りになりましたね。すごいね！！

奥原選手は、1つ1つ目標を立てて、その目標に対して努力を重ねて挑戦して、達成しています。

みなさんも、この2学期、こんなことをしてみたい、これができるようになりたいなど、さっきの3人のお友達のように目標を決めて、挑戦していきましょう。そして、目標まであと何をやればいいのか、いつも振り返り挑戦していきましょう。もし、達成できたら自分を褒めてください。そして、次なる目標をたてて、また挑戦を繰り返しましょう。きっと自信につながります。頑張りましょう！

(参考資料:信濃毎日新聞2016年8月20日付)

目次:

「目標をもって 挑戦しましょう」 1

8月の治田小学校 2

平成28年度学校保健委員会研修会報告 3

アフガニスタンから感謝の手紙が届きました！ 4

職員の研修(QU研修・外国語活動研修・非違行為防止研修) 4



2学期の決意お友達の発表

奥原選手は、毎日のように涙を流していました。お父さんは、「練習は裏切らない」など言い

8月の治田小学校

統計グラフ作成研修会

・本をいっぱい借りる・・・1学期は43冊でぎりぎり目標を超えたので、ぎりぎりではなく余裕があるようにしたい。そのために図書館へいっぱい行って本を借りたい。
 ・一学期よりみんなと外で遊びたい・・・そうしたらもっともっとみんなと友だち関係がよくなり、みんなと仲良しになれるからです
 (4学年通信:さくら通信No.17「各自の目標」より)

8月1日(月)に、屋代高校附属中学校から、講師を招いて、統計グラフ作品のまとめ方のポイントを教えてもらいました。

講師は、本校卒業生の飯島さんです。飯島さんは、小学生のグラフコンクールの作品をもとに、どのような工夫が必要かを、わかりやすく教えてくれました。

また、参加した児童の中には、事前に質問項目を書いてきて、積極的に質問する姿も見られました。

隣同士で相談して考える場面を作ってくれたり、出た意見について、ひとつひとつ

事前に用意した質問をもとに、飯島さんに確認しています



メントしてくれたり、工夫された研修会で、参加した子供たちも、満足した表情でした。



出展された作品

読み聞かせ会・鼓笛隊パレード(お花市)



本八日町をパレードする鼓笛隊

8月2日(火)に、「四季の会」のみなさんによる、読み聞かせの会が、治田小図書館で行われました。35人くらいのお友達が集まり、「かわいそうなぞう」、「めっきらもつきらどおんどん」など、紙芝居や大型絵本などで読み聞かせをしていただき、子どもたちが興味を持てる、楽しい会となりました。

8月12日(金)には、稲荷山お花市で、6年生による鼓笛隊のパレードが行われました。7月の祇園祭で、金管バンドと鼓笛隊の

パレードが天候不順のためできなかった分、地域の方々には、初となりました。

代表の挨拶も堂々で行え、パレードもリズミカルなすばらしいものとなりました。



お花市ひろばで楽しみました

プール参観

8月24日(水)から26日(金)、プール参観を行いました。保護者の皆さんには、プールサイドから、児童の様子を参観してもらいました。水泳の授業も8月で終わります。9月からは、いよいよ運動会にむけて、取り組みとなります。

暑い中、水泳参観ありがとうございました。休み前よりも、泳ぎがとても上手になっていました。体を伸ばして、水に浮いたり、長く泳げるようになっていてびっくりしまし

た。また、木曜日には、教頭先生に息継ぎの仕方を教えていただきました。「んーっば」「んーっば」のリズムで、もぐったり、顔を出したりを繰り返しました。「んーっ」のときは、鼻から息を出してもぐり、「ぱっ」で、顔を出して瞬間的に口をあけて息をする練習です。泳ぎの息継ぎの基本を教えていただいたので、これから活かしていきたいです。

(2学年通信:「このゆびとーまれ」No16より)



プール参観
2学年(上)5学年(下)

平成28年度学校保健委員会研修会報告

8月24日(水)に治田小体育館で、本校の武井教頭先生から、「軽く体を動かしながら、体力の向上やけがの防止について考え合いましょう」をテーマとして、お話とトレーニングを交えた研修を行いました。

また、治田小学校の子どもたちの実態として、石田先生から体力テストの結果をもとにして、櫻井先生からは、けがの状況調査の結果から、それぞれ報告を聞きました。

【体力テスト】どの学年の男女もほぼ全国平均と同じ程度である。これからは、個々の種

目の分析を行い改善に向けた取組を行いたい。特に、昨年実施した平均より下回ってしまったものについては、体育の授業を中心に補強していきたい。

【けがの状況】昨年度の日本スポーツ振興センターに報告した、けがの件数は18件である。部位を見ると頭や顔が全体の半数を占める。反射的に腕を出せるが、頭を支えられなかったため負傷してしまったというケースもあり、体幹や筋力に課題が見られる。



最後は感想を記入しました

軽く体を動かしながら、体力の向上やけがの防止について考え合いましょう 武井教頭先生のお話から

こんなお子さんはいませんか? ↓

こんなお子さんはいませんか?

- イスにしっかり座れずに時間と共に体が崩れたりずれたりする。
- 背中がグニャグニャして背筋ピンの状態が作れない。長い時間保持できない。
- 机に肘をつき、あごをのせたり腕の寄りかかったりして座っている。
- 紙に字や絵をかいているときに体が傾いている。
- 座っていて「疲れた」「しんどい」という訴えが多い。

いずれも、「姿勢が悪い」状態です。その原因は、「体幹の発達が不十分」と「運動の学習効果が不足」の大きく2つがあるそうです。

体幹

体の幹になるもの(胴体)

骨盤・脊柱・肋骨 腹筋・背筋

屈曲、伸展、側屈、回旋

- 体幹は体の中心にあり、体の幹になるもの
- 姿勢をよくするためには体幹が安定していることが前提になる
- 四肢をうまく動かすためには、まず体幹がしっかりと働かないといけない

姿勢には「体の構え」と「心の構え」の2つ意味があり、姿勢とは、「力を入れて体を構えること」で良い姿勢をとると心の構えも良くなるということです。

良い姿勢をとることは、体幹がしっかりしているということが前提です。

さらに、「運動の学習を行っているのは小脳だ。」とされています。最近では小脳は脳のメモリー機能があることが分かってきました。「学習を繰り返すことで次第にうまくなる」「何度も繰り返すことで無意識にできるようになる」はこのメモリー機能のためです。体幹に関して言えば「繰り返しよい姿勢を学習することで、体幹がしっかり働くことを無意識に覚えていく」すなわち「体で覚える」事があたります。

小脳を発達させるには、伝承遊びなどが有効です。(「だるまさんが転んだ」「鬼ごっこ」「かくれんぼ」「竹馬」「のぼり棒」「ジャンブルジム」「ぶらんこ」など)

これらの遊びで、共通して使っている筋肉群は「腹筋群」「背筋群」です。総称して体幹筋とよびます。

みなさんも、体幹を鍛えて体と心の構えをよくしていきましょう。

(その後、いろいろなお話を織り交ぜながら、研修会をしていただきました。)

体幹とはどこのことでしょうか。いわゆる胴体。骨盤脊柱肋骨から構成されている。筋肉は腹筋群、背筋群など姿勢に関係するものが多くあり、屈曲、伸展、側屈、回旋などのスムーズな動きに関わっている。これらがしっかりとらいてくれないと良い姿勢はとれない

(講演会より)

「(外)遊び」で培われる力

体幹筋
「腹筋群」
「背筋群」

↓
しっかりはたらく

よい姿勢



千曲市立治田小学校

千曲市稲荷山 1 3 6 0

電話 026-272-1054

FAX 026-272-4644

Mail

harutasho@school.chikum
a-ngn.ed.jp

文責 塩野入 崇

ホームページもご覧ください
<http://www.chikum-a-ngn.ed.jp/~harutael/>

アフガニスタンから 感謝の手紙が届きました！

本校学校評議員でもある、開眼寺住職 柴田文啓様が、パルワン県チャリカ市‘パルワン孤児院スクール’への文房具贈呈支援についての感謝の手紙を届けてくださいました。

昨年度末に、児童会を中心に文房具を集めて、寄贈したものの感謝の手紙です。本校とアフガニスタンとの交流活動は、平成15年度から本格的に始まりました。今年で13年目に当たります。今年度も、自分たちはどんなことができるのかを考えて5年生を中心に交流活動を行います。

「生徒にとって最も大切なのは文房具なので、千曲国際交流協会様に感謝しています。」「ほとんどの場合、僕たちは一度使ったページを消してもう一度同じノートを使うか、白いページがすぐに文字で埋まってしまうように、とても小さく書くようにしています。だから文房具は僕たちにとってとても貴重なのです。」(ムスタファさん12歳)



ムスタファさんが文房具について感謝の気持ちを述べています



QU研修
グループで子どもたちの様子を
話し合いました



非違行為防止研修
標語を作りました

職員の研修 (QU研修・外国語活動研修・非違行為防止研修)

この夏休みに、学校職員も、研修を行いました。

8月19日(金)の午前には、昭和女子大学准教授の瀧澤洋司先生をお招きして、5月実施したQU検査をもとに、子どもたちの理解とこれからの指導の方向を探りました。

午後には、外国語活動の研修として、本校職員の小川先生から、すぐに子どもたちへの指導に生かせる内容を紹介してもらいました。ゲームを中心に楽しみながら英語に親しむ研修でした。

8月22日(月)には、非違行為防止研修を行いました。PTA会長さんにも参観してもらい、ご意見をいただきました。いままで研修したことをもとにグループで非違行為について見返しをしました。長野県下でも、いまだ起こる教職員の非違行為。非違行為撲滅のためわたしたち職員も何回も研修を行っています。今回は、交通ルールの遵守、体



外国語活動研修
小川先生の指導のもと、ゲームを
中心に研修しました

罰、個人情報の管理など、具体的な事例をもとに、そのときの本人や周りの人の気持ちや未然防止のためには何が必要かを話し合いました。また最後にグループで標語を作り、全員で非違行為防止を確認しました。何でも言い合える開かれた職場に、さらなるよう努力します。