

## 初めてのスケート

～ 2日(木)2年生がエムウェーブで滑走 ～



2年生が、初めてのスケート教室を行いました。学校では、お借りしたスケート靴を使って、しっかりとひもをしぼる、立って歩くといった練習をしてきました。しかし、氷の上となると、なかなかうまくいきません。けがのないようしっかり約束を守り、汗をかいて一生懸命滑った2年生の皆さんでした。

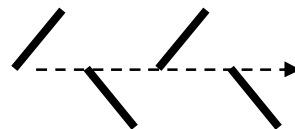
### しっかり立とう

かかとをつけ、  
90°くらい開くと安定しました。



### ハの字でペンギン歩きをしよう

つま先の角度をキープしたまま  
ペンギンのように歩く練習をしました。これが基本となります。



### 片足で滑ってみよう

片足で氷をけて、もう片方のエッジの上に乗る練習をしました。つま先で氷をけらず、右図のようにエッジの側面をけることがことです。どちらの足でも、完全に止まってしまいうまで、片方のエッジに乗り続けていられたら合格です。フィギュアスケート靴の爪先はギザギザ尖っていて、氷に引っ掛けやすいので、氷を縦にけるクセは、つきやすいものです。しかし、それでは、スピードも出ませんし上手になれません。

片足はふんばる。

ける



進行方向

### スケーティングをしてみよう

片方のエッジに乗って滑っている状態で、  
反対のエッジに乗り換えてみます。真っ直ぐ  
に滑るというよりは、ジグザグに進むイメージです。



来年は、もっと上手になることでしょう。ボランティアのお母さん方、ありがとうございました。

3年スケート教室は、7日(火)の予定です。

今季のスケートリンクの営業は来年3月13日までで、無料開放は12月19日、2月12、13日、3月13日に行われるそうです。ご家族でもう1回どうぞ!

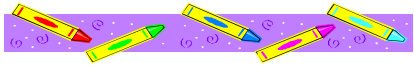
サッカーボール2個をご寄贈いただきました。

### 最近の学校生活から



11月30日(火)人権の花感謝状贈呈が行われました。学校や屋代の町に美しい花を飾り、見る人の心にも花を咲かせてくれました。

発達障害がなくとも、睡眠をきちんととらなければ、学校に来て、やる気が出ませんから授業にも集中できません。いらいらして、友達への衝動的な行動も増えます。前回に引き続き、よく寝るとよいことがあるお話です。



## 睡眠時間の確保を



富山県の養護教諭（保健室の先生）のアンケートから特徴的なものを抜粋

**小学校：**生活が親と一緒に夜型になっている。土日の疲れが休日明けに影響している。月曜日の欠席、保健室の来室が多い。寝付けないと訴える子が多い。朝からあくびが多い。集中力がない。だらだらしている時間が多い。ストレスに弱い。中年太り体型の子が多い。姿勢が悪い。

**中学校：**睡眠不足と疲労による頭痛の訴えが多い。保健室でぐっすり眠る生徒が多い。授業中や集会中の居眠り多い。体調不良が続く生徒が多い。夜中のメール交換で寝不足の生徒が多い。朝食抜きの生徒が多い。病気予防の意識が低い。

### まず早起きから始めること

早起きをして朝の光をあびるということは、通常25時間の人間の生物時計をリセットする上で重要なんだそうです。

ですから、夜、早く寝かせようというところから始めるのではなくて、夜、早く寝かせるために、まず朝起こすことから始めることがよいようです。

### 早く寝るためには

一番大切なことは、昼間、大活躍したかどうか、ということです。「寝つきのよさ」は、その日の昼間の活動が十分であったかどうかの指標です。つまり、元気いっぱい遊んでいれば、寝つきは自然によくなります。寝つきが悪い日は、その日一日の、子どもさんの様子を振り返ってみてください。

寝かしつけるときは、背中を軽く叩きながら、いつも同じ子守唄を歌ってあげる、同じ話を聞かせてやるのもよいそうです。

### 寝る子は「太らない」、早起きで「勉強ができる」ように

富山大学の先生の論文に「寝ぬ子は太る」というものがありました。よく眠らないと、肥満のリスクが高くなるそうです。また、全国学力学習実態調査で1位の秋田県の子どもは、早起きであるというデータもあります。

### 親の生活リズムを子どもに押し付けない

夜遅くに、コンビニ、ファミレス、レンタルビデオ店に児童の姿があることが報道されていました。子どもの生活リズムを重視しましょう。

