



たくましい体と心
生活の自立を目指して

○はやね …低8時・中9時・高10時しゅうしんをめざそう！

○はやおき …目覚まし時計を使って、じぶんでおきよう！

○あさごはん…まいにちたべよう！

分散登校が始まりました

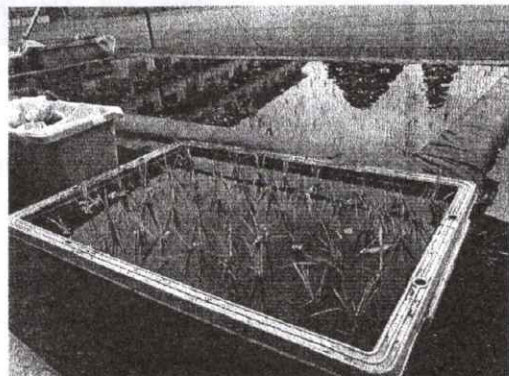
校長 亀田 親子

「早く学校に行きたい。」「友達に会いたい。」「学校で勉強したい。」担任が各御家庭に連絡を入れた時に、多くの子供たちから寄せられた言葉です。昨年度から考えれば、3ヶ月もの長い間臨時休校となり、子供たちも保護者の皆様も本当に大変であったと思います。子供たちは、慣れない家庭学習が続き困惑したことでしょう。不安になったこともあると思います。保護者の皆様には、普段の生活に加えて、感染予防を行ったり、お子様の学習を一生懸命支えていただいたりしました。本当にありがとうございました。教職員も、どうしたら子供たちの学習がスムーズにできるのか真剣に考え、学習予定を組みワークシート作り、授業の動画作成・発信に必死に取り組んできました。また、子供たちが精神面や健康面で不安になっていないかいつも心配しておりました。でも今日、元気いっぱい登校してきた子供たちの顔を見て、教職員も皆笑顔になりました。子供たち・保護者・教職員、皆が力を合わせて乗り越えてきたこの3ヶ月は、辛かったけれど、苦しい状況に耐えながら努力をしてきた貴重な時間になったかもしれないと感じた登校初日となりました。

さて「新しい生活様式」という言葉があちこちで聞かれます。本校の動画でご覧いただいた方も多いたと思いますが、学校でも「新しい学校生活様式」が取り入れられることになりました。自分が感染症にうつらない、人にうつさない生活の仕方です。学校でも教職員が力を合わせて、感染防止をしながら、安全にしっかりと学習が進められるようにしてまいります。もちろん、子供たち一人一人も意識を高めて、行動することになります。しばらくは、不自由な感じがすると思います。でも、皆が協力し努力を続けていくことで、時間がかかるかもしれませんが、きっと以前のように学校でできることも増えてくるでしょう。今後の状況により、学校での対応も変わってまいります。引き続き、本校教育活動にご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

<6月の行事予定>

- 1 (月) 分散登校開始
- 3 (水) ふたば6年・6年保護者会
- 4 (木) ふたば5年・5年保護者会
- 5 (金) ふたば4年・4年保護者会
- 8 (月) ふたば3年・3年保護者会
- 9 (火) ふたば2年・2年保護者会
- 10 (水) ふたば1年・1年保護者会
- 11 (木) えのき学級保護者会
- 15 (月) ふたば教室通級指導始
- 26 (金) 分散登校終了 (予定)
- 29 (月) 通常登校始 (予定)



5年生の田んぼに苗を植えました！

*保護者会につきましては、四月が中止となったため保護者の方々のご不安も多いと考え、学校再開後早い時期での開催を計画いたしました。短時間ですが、今後の取組についてご説明いたします。ご都合がございましたらぜひご出席ください。尚、今回の保護者会ではPTA 役員の選出は行いません。

楽しく跳んで、ココロもカラダもたくましくなろう！

【なわとびは気軽にできる】

移動する必要がなく、ちょっとした場所があればできるというのが「なわとび」です。なわとびは、全身運動で体脂肪燃焼効果のある有酸素運動になります。新型コロナウイルスの影響で外に出て運動できなくても、10分間跳ぶだけで、軽いランニングやウォーキングの1.3~2倍の効果があると言われています。手首を回しながら垂直に跳び続けるため、下半身を中心に体幹や上半身のトレーニングにもなります。なわとびを持たなくても「エアーなわとび」をするだけでも運動不足の解消にもなります。

【なわとびを上手に跳ぶためには】

体全体を使うなわとびは、バランスよく全身を発達させることができます。また、片足とびや二重とび、腕を交差させるあやとびなどとなると、細かい体の動作が要求されるので、小学生も体の使い方を学ぶのに最適な運動になります。子供によっては、手と脚で別の動きをするのが、難しい子もいます。なわとびは、とても難しい協調運動です。

なわとびを跳べるようにするためには、

- ① 同じ位置でずっとジャンプし続ける力
- ② 縄を後ろから前に回すときの手首の使い方
- ③ 手と脚の協応（同時に動かすこと）

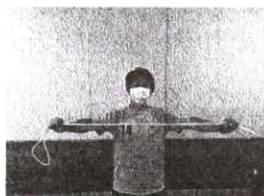


の3つが大切です。「たくさん練習しなさい。」と言ってもすぐに跳べるようにはなりません。一つ日一つに意識を向けながら、練習に取り組むことが重要なポイントです。また、焦らせてしまうことも禁物です。「なわとびなんてできて当たり前。」「なんでできないの。」という言葉ではなく「今、1回、2回跳べたね。」と回数を具体的に伝えてあげてください。言葉がけ一つで子供の意識が変わり、成功体験につながっていきます。他の子と比べるのではなく、ゆっくりじっくりと時間をかけて、一つ一つステップをあげて褒めてあげてください。

【なわとびを持つての移動の仕方】

緑野小学校では、校庭や体育館に移動するときの、なわとびの持ち方が決まっています。

- ① なわとびを結んで持つ。
- ② 『たすきがけ』をして、ポケットに入れる。



①一つにまとめる



②肩になわとびをかける



③わっかに持ち手を通す



④持ち手をポケットに入れる

廊下を回しながら歩いて、人や物にぶつからないように安全に歩きましょう。

休校期間中に、学校の YouTube になわとび検定の種目、練習方法、コツについて級別に紹介しています。できるようになりたい技、苦手だなどと思う技も動画を見ながら、挑戦してみてください。周りをよく見て、安全に気を付けながら、練習してください。

〈カウンセラー・相談員 6月の在校日〉

*お気軽にお問い合わせください！

石黒スクールカウンセラー	6/ 4 (木)	11 (木)	18 (木)
栗原相談員	6/ 1 (月)	5 (金) AM	8 (月)
	15 (月)	19 (金) AM	26 (金)
西川相談員	6/12 (金)	22 (金)	