

R2年度 学校教育目標 「しなやかで とともに学ぶ子 やりぬく子」  
経営のコンセプト「三問を答え、東小オリジナルを創造する」



# かがやけ光の子

函南町立東小学校  
令和2年12月発行  
第8号

【光り輝くゴールデンエイジ】

## 器用さが育つ「ゴールデンエイジ」

校長 齋藤 修

今年度、「持久走大会」から「ジョギングデイ」に移行した一番の理由は、小学生の心肺機能は、長い距離を無理して走るには、まだ未成熟だからです。心肺機能は、中学生から高校生にかけて成長していきます。



笑顔の【ジョギングデイ】

では、小学生に挑戦してほしいものは何でしょうか？

小学生は、運動の「ゴールデンエイジ」と言われています。生涯で一番、感覚系の運動ができるときです。逆さになったり、回転したり、跳躍したり、器用にいろいろな動きができるようになります。



ぐるぐる回転！

縄跳びでも、鉄棒でも、多くの技を身につけることができます。自転車や一輪車に乗れるようになるのも、小学生の時期です。登り棒に上れたり、跳び箱を跳び越えたり、逆立ちしたり、動きは広がっていきます。

ジョギングデイに行ったニュースポーツも、器用な動きにつながります。「フリスビー」や「グランドゴルフ」、「ドッジビー」など、少しやるだけで上手になります。



挑戦「一輪車」ドキッ！

先日、休み時間に見ていたら、なんと6本のフラフープを回しながら、階段を上り下りしている子がいました。驚くほど器用な身体です。大人より身体が小さくて、軽いからこそ、覚えられる動きがたくさんあります。重心が低く、身体が軽いので、転んでも大怪我をしません。

だから「ゴールデンエイジ」と言われています。小学生のうち、力強い身体より、器用な身体を目指しましょう。いろいろな運動に挑戦して、全身を器用に動かせるようにしましょう。

器用な身体ができれば、身体が大きくなり力強くなったとき、運動をより一層楽しむことができます。高校生や大人になっても、運動をずっと続けられます。



なんと6本！すごい器用

ジョギングデイでは、リラックスして笑顔で走る子がたくさんいました。ゆっくりなペースですが、1年生：12分間 2年生：15分間 3.4年生：20分間 5.6年生：25分間を走り続け、十分な運動量がありました。



ぐんぐん土達フリスビー

学区には広くてよく整備された美しい柏谷公園があります。子供が大人になったときも、ジョギングデイのように、笑顔で走ったりフリスビーをしたりしながらスポーツを楽しんでほしいと思います。

## LSDに挑戦！自分のペースで走り続け、走る楽しさを味わった「ジョギングデー」

「LSD」は「Long Slow Distance：ロング・スロー・ディスタンス」の頭文字から来た言葉です。「ゆっくり」「長く」走るというトレーニングです。子供たちは、スポーツデーが終わってから約1か月取り組んできました。例年持久走大会前の体育では、見学をする子供がクラスで2～3人ずついましたが、今年はほぼ見ることはありませんでした。純粹に走る楽しさや気持ちよさを味わうことができたようです。

また、「LSD」は、有酸素運動のため、毛細血管を活発に発達させることにより、酸素をたくさん含んだ血液を循環させ、全身持久力の向上および脂肪燃焼効果があるとのこと。



### 【ジョギングデー児童の感想】

- ・私は、走ってみて思ったより苦しくなく、スムーズに走れてよかったです。あと、楽しく走れて友達ともっとなかよくなれたと思います。
- ・持久走大会の時、いつもぼくはきんちょうします。なぜかというとなん位になるかすごく不安になるからです。でも、今年のジョギングデーは、順位を争わないので、気持ちよく走れました。
- ・走るときは、速いとか1番とか関係なく自分のペースで楽しく走ることが大事だとわかりました。

### ＜ 1月～2月の行事予定 ＞

#### 12月

14(月)～18(金) 保護者面談 13:00 下校

補充学習(4～6年)

21(月) スペシャルイングリッシュデー

25(金) 授業終了日 下校 12:10

26(土) 冬期休業開始～1月4日



#### 1月

5(火) 授業開始日 朝会【放送】 下校 12:10

6(水) 身体測定 5/6年

7(木) 身体測定 3/4年

8(金) 身体測定 2年/5.6組

12(火) 身体測定 1年

スクールカウンセラー相談日

22(金) 新1年生交流会

25(月) 委員会活動 SST週間

26(火) 租税教室(6年)

29(金) クラブ活動 生活アンケート実施

#### 2月

1(月) 読書・相談週間

スクールカウンセラー相談日

2(火) 朝会【放送】

中学校入学説明会

5(金) 東小学校入学説明会

8(月) さくらテスト週間

19(金) 参観会・懇談会・CS東小会議

PTA引継会 東中ガイダンス(6年)

お願い：冬休み中でも、児童及び同居の家族がPCR検査を受けることになった場合は、教育委員会(電話番号) 979-8121まで連絡をお願いします。