

# さわぐるみ No.11

印西市立木刈小学校

HP <http://inzai.ed.jp/kikari-e/>

令和3年1月29日発行

## 縄跳び運動

校長 關 智之

先日発表された天気の長期予報によると、この冬は比較的気温の高い日が多く、春の訪れも早いということです。しかし、1年の中で一番寒い月と言われる2月です。冷え込みの強い日もあることでしょう。日ごとの寒暖差、朝と日中の寒暖差に気を配ることが多くなります。日々のコロナウイルス感染症対策と共に、健康管理には十分に留意させたいものです。

健康管理に必要なことは、栄養、睡眠（休養）、適度な運動とされています。特に今年度学校再開当初には長い休校期間の影響で、子ども達の運動不足が懸念されていました。学校再開により、徒歩による登下校、学校という広い空間での生活、体育科の授業、業間・昼休みの外遊び等により運動不足も少しずつ解消してきたようです。冬季は、屋外での活動が億劫になりがちですが、本校の子ども達は元気に外遊びをすることを多く見かけます。体調の優れない時もありますので、自分の健康状態と相談しながら活動してほしいと思います。

本校では職員の体育部が中心となって、運動会の終わった10月から「体力テストグランプリ」と称して、目的を持たせながら運動の活性や体力づくりを図っています。運動会同様、赤・白・青の対抗戦という形式で数値を競いながら意欲付けも図っています。2学期の種目（課題）は、文部科学省の定める体力テストの種目を月ごとに実施してきました。1、2月は縄跳び運動を課題として取り組んでいます。1月末までが両足前跳び、2月中旬までが両足前二重跳びです。また、授業においては、「リズム縄跳び」の音楽を活用して運動経験を積み重ねています。縄跳び運動は、調整力や持久力を高めるのに効果的な運動であると言われています。固いところでの長時間にわたる跳躍は膝を痛める原因にもなります。無理のない範囲での体力づくりとしたいものです。

小学生の時から縄跳び運動は苦手でした。何度やってもあや跳びができず苦労した記憶があります。原因は、縄を交差させる位置が高過ぎたこと及び高い位置で交差させようとするが故に左右の腕の位置が平行でなく、縄が弧を描けなかったことです。当時は原因を知るよしもなく、ひたすら根性論のみで練習はしましたが、結果は伴いませんでした。得手、不得手があります。子どもどうし見合ったり、指導者が跳ぶ様子をよく見て適切なアドバイスを送ったりすることが大切に思います。時に根性論も大切でしょうが、それだけに頼ることない効果的な練習方法を身につけさせたいものです。

2月の中旬からは、長縄8の字連続跳びを開始する予定です。昨年度も記しましたが、長縄の連続跳びでも同じようにコツがあります。「縄を見る」「回し手の真横から入り、向こう側の回しての真横へ抜ける。」「背筋を伸ばし、縄の真ん中で軽く跳ぶ。」等々です。さらにレベル向上を目指すのであれば、「片足で跳ぶ。」「入る方向によって踏み切り足を左右使い分ける。」「跳ぶと言うより、足の踏み替えで縄を抜ける。」こともチャレンジしてほしいと思います。あまり細かくここがダメと言い過ぎてしまってもやる気が失せてしまう場合もあります。手の届きそうな目標を一つ一つクリアしていく中で、できたという満足感を与えることができればと考えています。

緊急事態宣言が発出されましたが、未だコロナウイルス感染症に終息の気配はないようです。コロナ禍において私たちの健康安全や日常生活維持のためにご尽力をされている方々に感謝申し上げます。学校においては、引き続き国や県及び市が発令する「学校の生活様式」に基づき子どもたちの健康・安全に努めて参ります。ご家庭におかれましても引き続き健康管理へのご配慮をお願いいたします。

## 2月の行事予定

日	曜	主な行事予定
1	月	
2	火	
3	水	
4	木	
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	
9	火	
10	水	
11	木	
12	金	
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	
17	水	
18	木	
19	金	
20	土	
21	日	
22	月	
23	火	
24	水	
25	木	
26	金	
27	土	
28	日	

行事予定は配布された学校便り  
でご確認下さい。

<3月の主な行事>



## 感染症予防に努めましょう

緊急事態が発令されても、子どもたちは今まで同様新しい生活様式を意識した行動ができています。ご家庭におかれましても、規則正しい生活を心がけ、不要不急の外出を避けたり、日頃から十分な休養をとったりして、感染症の予防へのご協力をお願い致します。

なお、学校で具合が悪くなった時は、早めに家庭への連絡をしております。現在、保護者の皆様には大変素早く対応をしていただいておりますが、今後も確実に連絡がとれるようご協力をお願いします。また、緊急時の連絡をする場合は、連絡メールが第一の手段となります。まだ、登録が済んでいない、メールアドレスを変更したなどの理由で受信できていない方は再度の登録をお願いいたします。

## 今後の行事予定について

<中止とした行事>

- ・3年 房総のむら社会科見学
- ・6年 歴博社会科見学
- ・6年生を送る会

<検討中の行事>

- ・3学期授業参観

全校が集まっての6年生を送る会は中止とします。その代替行事として、各学年と6年生のお別れ会を随時実施する予定です。

また、授業参観については、3月に公開ができるかどうか検討中です。

## 千葉県学力標準検査

児童個々の学力および学級集団の学力の定着状況を客観的に把握するために実施するものです。検査結果は3月中旬ころ配付できる予定です。学校でも検査結果を今後の学習指導に役立てていきますが、今年度の復習に役立てる等、ご家庭でもご活用ください。

千葉県標準の問題ですので、教科書の内容と違っていたり、2月実施のためにまだ学習していない内容が出題されたりすることもあります。ご了承ください。