

# しらかば



札幌市立北白石小学校

〒003-0836  
札幌市白石区北郷6条3丁目5番2号  
TEL. 011-871-1524 FAX. 011-871-3276  
<http://www.kitashiroishi-e.sapporo-c.ed.jp/>

## 「健やかな心と体」育成に向けて

健やかな体プロジェクト 関根 笙太

「逆上がり」と聞いてみなさんはどんなイメージをもちますか？苦手だな…と思う方もいるのではないのでしょうか。私自身は小学校の頃、逆上がりが苦手でした。頭でイメージはしていても、体が思ったように動かず、テストの日が近付く度にドキドキし、「どうして鉄棒なんかするんだらう？」と思うこともありました。

テスト当日は、勢いよく足を蹴り上げることができたものの、上手く回ることができなかったという苦い記憶があります。

大人になってから、鉄棒やマット、跳び箱を使って運動する機会はほとんどありません。では、どうして小学校の時期にいろいろな動きのある運動をするのでしょうか。

小学校入学から卒業までの6年間(6才～12才)は、子どもの様々な神経回路が形成されていく大事な時期と言われており、この年頃の年代は「ゴールデンエイジ」と呼ばれます。ゴールデンエイジは年代によって以下の3つに分類されています。

### ① プレゴールデンエイジ(5～8才ごろ)

神経系の発達が80%まで到達すると言われており、身体の動かし方の基礎を身に付けるのに適切な時期。

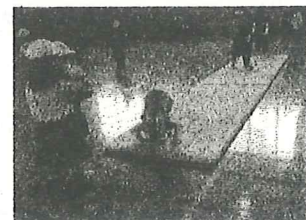
### ② ゴールデンエイジ(9～12才ごろ)

一生に一度しかないとても重要な年代であり、多様な動き、スポーツを体験することで様々な動きを習得するのに最も適した時期。

### ③ ポストゴールデンエイジ(13～15才ごろ)

筋肉や骨格系が急に発達し、パワーやスピードも成長する時期。

プレゴールデンエイジ・ゴールデンエイジで得た運動能力や技術を磨きあげるのに適している。



この時期にたくさん体を動かし、多様な動きを知ることが、実は大人になるまでの成長過程に大きく結びついているのです。休み時間に友達とグラウンドで鬼ごっこをしたり、ドッジボールをしたりすることも実は子どもたちが成長していくためには大切なことなのです。

本校では、健やかな体の育成として6月、9月に「なわとび週間」。毎月3週目の中休みに「中・外遊び週間」があります。また、10月から12月にかけて「マット運動週間」と「跳び箱運動週間」を設け、それぞれの運動に集中して取り組むことができるようにしています。この期間は、体育の授業だけでなく、中休みにもマット運動や跳び箱運動に取り組むことができます。授業で取り組んだ技の精度を高めたり、新しい技に挑戦したりと、子どもたち一人一人が目標をもって、練習に取り組むことができるような環境を整えて、より多くの子に「できた!」、「がんばった!」という思いをもたせ、自信を付けさせたいと考えています。このような活動を通して、運動習慣だけでなく、友達との関わり方や相手の良さを認められる心の育成にもつなげていきたいと考えています。

学力と同様、体力も学校の取組だけで育まれるものではありません。ご家庭でのお子さんとの関わりの中で、一緒に体を動かしたり、スポーツ観戦をしたりすることで運動への関心が育まれ、進んで運動しようとする習慣が身に付いていくのです。学校、ご家庭、地域とともに子どもたちの健やかな体を育てていきましょう。

11月1日(金)「開校記念日」は、学校が無人となるため、電話をお受けすることができません。緊急の連絡は、学校メールでお知らせください。 Mail: [kitashiroishi-e@sapporo-c.ed.jp](mailto:kitashiroishi-e@sapporo-c.ed.jp)

# \* 11月行事予定 \*

日	曜	行 事
1	金	開校記念日
2	土	
3	日	文化の日
4	月	振替休日
5	火	全校朝会、ALT (6年)、SC 来校 (午前) 中・外遊び週間 (~8日)
6	水	ALT (5年)
7	木	
8	金	
9	土	
10	日	
11	月	
12	火	資源回収、ALT (3、6年)、SC 来校 (午後)
13	水	ALT (4、6年) 子育てサロン 学習発表会児童公開日① (1、3、5年)
14	木	学習発表会児童公開日② (2、4、6年、みずほ学級)
15	金	
16	土	学習発表会 (12:25 下校、給食なし)
17	日	
18	月	振替休業日
19	火	3年生出前授業 (教えてファイヤーマン) ALT (3、5年)、SC 来校 (午前)
20	水	ALT (4、5年)、スクールガード活動日 スクールゾーン実行委員会
21	木	委員会⑨、4年生出前授業 (雪体験授業)
22	金	
23	土	勤労感謝の日
24	日	
25	月	跳び箱週間 (~12/13)、ALT (4年)
26	火	就学時健康診断 (1、2、4年生: 4時間授業・給食あり) SC 来校 (午後)
27	水	ALT (3、5年)
28	木	ALT (5、6年)
29	金	
30	土	

## 就学時健康診断について

【日時】11月26日(火)

【受付】13:30~14:15

令和7年度の新1年生として入学する児童の健康診断を行います。

1年、4年、みずほ(1、2、4年)

→短縮4時間授業

(給食12:05~ 下校12:55)

2年→通常4時間授業

(給食12:20~ 下校13:10)

いつもと下校時刻が異なりますので、ご承知おきください。

## 学習発表会について

11月16日(土)に学習発表会が予定されています。学校では、発表に向けて各学年、一生懸命に練習しています。当日は短い時間ではありますが、子どもたちの真剣に取り組む姿をお楽しみください。

【当日の発表時間】

☆1年生発表: 8:55 ~ 9:15

☆2年生発表: 9:25 ~ 9:45

☆3年生発表: 9:55 ~ 10:15

☆4年生発表: 10:25 ~ 10:45

☆みずほ発表: 10:55 ~ 11:10

☆5年生発表: 11:20 ~ 11:40

☆6年生発表: 11:50 ~ 12:15

※発表後、10分間で児童と保護者の入れ替えを行います。

※当日は4時間授業となります。発表以外の時間は、児童は教室での学習となります。

※当日、ネームプレートと靴袋の持参をお願いします。外靴を入れて、会場まで持って行くようお願いします。

※当日は車での来校はご遠慮ください。

これまで近隣のコンビニ等の店舗に車を停めている方がおり、お店より苦情が寄せられております。お車で来ることをのぞかないようお願いします。

## 悩みやいじめに関するアンケート

毎年、11月に札幌の市立学校に通う全児童生徒を対象に悩みやいじめに関するアンケートを行います。子ども一人一人の立場に立ち、悩みを抱えた児童を把握し対応するとともに、いじめの防止・早期発見・対処の取組を一層進めていきます。家庭と学校が連携し、子どもたちの幸せを支えていきましょう。

詳細は後日お知らせいたします。