



# おらいらだより

新宿区立落合第一小学校  
学校だより 8・9月号 令和5年 8月25日

## 運動のすゝめ

校長

暑い夏でした。日中、新宿の街は普段より人や車の数が少なく、がらんとしていました。ニュースで報じられていたところでは、「海の家」が数年ぶりに通常営業となったにもかかわらず、暑すぎるせいか予想を下回る数の利用客だと嘆いていました。

さて、子どもたちは、この暑い夏をどう過ごしたでしょう。ゲームや動画の視聴に没入してはいなかったでしょうか。この夏は勝負と、勉学や習い事に打ち込んだ子たちもいることでしょう。それぞれに事情はあることと思いますが、体を動かす習慣は付けてほしいと願います。

そこで、今回は運動の効果に触れます。スポーツ庁のweb 広報マガジン『数字で見る！スポーツで身体に起こる気になる「6」つのデータ』からの引用です。詳しい内容に関心がある方は、是非ご覧ください。

まず、精神への好影響。水泳、ジョギング、ウォーキングなどの有酸素運動を続けると「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンなどの物質が分泌され、心が落ち着き、冷静な判断や強い精神力につながるようです。

そして、学業との関連。アメリカでの調査です。子どもたちの心肺能力や筋力・持久力・体脂肪率などの体力調査と学力テストの成績との関連を分析した研究が行われたとのことです。そこでは、体力調査での成績が高い子どもほど、学業成績も優秀な傾向があったという結果。スポーツ庁の記事によると、運動をすることで脳の神経細胞の増加や記憶をつかさどる海馬が大きくなることが分かっているそうです。運動後は脳への血流が増し活性化して、思考力や集中力が高まる機会となるため、学習のチャンスとも言えるようです。

その他、生活の充実感との関連、美容への影響、体の健康に及ぼす効果など、運動の勧めは様々な観点からできるようです。

学校の体育では、子どもたちが、生涯にわたって運動やスポーツに親しみ、スポーツとの多様な関わり方を場面に応じて選択し、実践することができるように、といった考えの基に指導を行っています。



もうしばらく暑さを凌げば、スポーツの秋がやってきます。清々しい気候の中で、気持ちよく運動に親しんでほしいと思います。

## 図工室より

図工専科

2学期は12月の展覧会に向けて、どの学年も作品作りに取り組む予定です。

中でも3年生以上は、初めて習う用具を使うことが多く、教える方も緊張感が高まります。

例えば3年生はのこぎりや金づちなどの木工用具、4年生は彫刻刀、5年生は電動糸のこぎりなどです。6年生は新しく習う用具はないのですが、これまでに培った力を総合させて作り上げるような活動を予定しています。

最高学年になった時につくりたいものに合わせて自分で用具を選べるように、一つ一つの用具の使い方をしっかり身に付けてほしいと思います。

どの学年も狭い図工室の中での限られた活動ではあるのですが、普段の生活の中ではなかなか使うことのない道具に触れるよい機会です。今後ご家庭でDIYなどされる時に学校で覚えたことを発揮してくれたらうれしく思います。



## 2年生の学習

2年担任

1学期最後の算数で「かさ」の学習をしました。普段の生活であまりなじみのないdL（デシリットル）、L（リットル）、というかさの単位も「毎日の給食で飲んでいる牛乳が2dL、デザートのゼリーカップが1dL」となると一気に身近になります。そして家にある牛乳パックが1L。1dLより少ないかさをはかりたいときには…。「長さと同じcmの次にmmがあるみたいに、もっと小さいのを作ればいい。」と単位の考え方が身に付いてきている様子も頼もしいものでした。

1Lの牛乳は1000mL。給食で出される牛乳は200mL。身の回りにある容器にはdLよりもmLで表されているものが多いことにも気付きました。「このジュースは何Lかな？このドレッシングは180mLくらいかな？」と、「かさあてクイズ」をして、かさを予想したり、確かめたりすることを楽しみながら、量感を身に付けてほしいと思います。



## 女神湖夏季施設報告

5年担任

5年生は長野県の女神湖高原学園に8月16日から18日の2泊3日で行って来ました。出発式では、代表児童が「友達の輪を広げて、最高の思い出をつくりましょう。」と発表しました。

1日目は、立科町の「耕福館」へ行きました。ここでは、ほうとうづくりに挑戦しました。麺を打つところから始め、野菜を包丁で上手に切り分けて、どのグループもおいしくできました。夜は、女神湖畔を歩きました。天候不良のためゴンドラに乗って山頂で行う星空観察は、中止となっていました。それでも、学園の近くから眺めた夜空の雲の間からは、新宿では見られないような数多くの星を見て、子どもたちは、歓声を上げていました。

2日目は車山ハイキングです。曇り空のため暑さも感じず、ハイキングには丁度よい天候でした。大自然の中を、気持ちよく山歩きをすることができました。休憩を含めて3時間にわたるハイキング。都会では経験できない自然に浸った一日でした。そして、ハイキングの後に食べたソフトクリームは格別でした。2日目の夜は、キャンプファイヤー。歌って、踊って、そして最後は美しい花火を体験。思い出に残る夜となりました。

3日目は、黒耀石ミュージアムでものづくり体験をしました。自分だけのオリジナル作品を夢中で作成しました。

学校到着は、午後5時を過ぎましたが子どもたちは、元気一杯でした。帰校式では、この3日間の集団生活を通して学んだことや成長できたことを振り返りました。初めての宿泊行事を通して、時計を見て時間を守る姿、協力して部屋を片付ける姿、助け合いながら班活動を楽しむ姿など、5年生の成長した姿がたくさん見られました。「自分に生かせそうなこと」「家庭で生かせそうなこと」「学校生活で生かせそうなこと」をそれぞれ見つけたことでしょう。

2学期からの学校生活に活かしていけるよう、今後も支援をしていきます。

### 保護者会のお知らせ

1年…9月12日(火)      2年…9月11日(月)  
 3年…9月14日(木)      4年…9月8日(金)  
 5年…9月7日(木)      6年…9月4日(月)

8・9月の生活目標

## 規則正しい生活をしよう

### 8・9月予定表

☆…B時程

日	曜	学校行事など
8/25	金	始業式 避難訓練 3時間授業
26	土	
27	日	
28	月	給食始 発育測定(5,6年)
29	火	発育測定(3,4年) 社会科見学(5年) 安全指導
30	水	発育測定(1,2年) 委員会 4時間授業
31	木	消防署見学(3年)
1	金	社会科見学(4年)
2	土	
3	日	
4	月	保護者会(6年)
5	火	脊柱側弯健診(5年)
6	水	クラブ活動 4時間授業 ☆
7	木	保護者会(5年)
8	金	伝統文化理解教育(4年) 保護者会(4年)
9	土	
10	日	
11	月	保護者会(2年)
12	火	保護者会(1年)
13	水	4時間授業(4年3組のみ5時間授業)
14	木	保護者会(3年)
15	金	☆
16	土	
17	日	
18	月	敬老の日
19	火	
20	水	4時間授業 ☆
21	木	
22	金	クラブ活動 4時間授業 ☆
23	土	
24	日	
25	月	長縄タイム
26	火	自転車安全教室(3年)
27	水	委員会活動 4時間授業
28	木	社会科見学(3年)
29	金	読み聞かせ 移動教室前日健診(6年)
30	土	