



と い ち

平成30年8月27日
新宿区立戸塚第一小学校
校長 白倉 代助
TEL 03-3205-9508
FAX 03-3205-9648
No.5

「運動」で頭も心もレベルアップ！

校長

今夏は、猛暑や台風の影響で熱中症や集中豪雨などの心配が絶えませんでした。子どもたちにとっては、わくドキサマーセミナー、女神湖高原学園（5年生）、夏季プール、その他ラジオ体操やお祭りなどの地域行事への参加、旅行等を通して多くの社会・自然体験を積んだ有意義な夏休みになったことと思います。この貴重な体験の効果は、今後、生活・学習の中に表れていくことは間違いありません。

さて、来週より秋の運動会に向けての練習が始まります。これを契機に「運動」の大切さを再認識し、進んで運動に取り組めるようにしていきたいと思えます。

ある脳科学者は「運動が脳にいい科学的な根拠」として7つ上げています。要約しますと、①脳の神経細胞の増殖を促進し、長期記憶を強化する。②脳を育てる。（脳の容積が増え、シナプスのネットワークも増える）③運動直後から学習機能がアップする。（認識の柔軟性や学習能力が向上する）④頭がよくなる。

（運動する人としらない人を比べると、長期記憶、推論、注意、問題解決等の課題について、運動する人の方が成績が上だった）⑤作業記憶がよくなる。（運動の前と後では、作業記憶のテスト結果が50%以上改善した）⑥ぐっすり眠れる。（週に150分の運動で睡眠の質は65%アップし、睡眠が深まり、日中の集中力が大幅にアップする）⑦やる気が高まる。（運動を開始するとすぐにモチベーション物質であるドーパミン等が分泌される）。また、1日15分の運動で死亡率が14%低下し、平均余命が1002日（約3年）伸びるという研究結果も紹介されています。

一方、運動と心との関係についてある科学雑誌には、「運動や身体を動かすことは、抑うつ症状の軽減に効果的であり、抗うつ薬と似た作用がある」また「不安を軽減する」等と単なる気分転換やストレス解消以上の働きがあるようです。これは、運動によりセロトニンという脳内神経伝達物質が増え、爽快感や集中力が高まるためと考えられています。いずれにせよ、運動は、身体はもちろんのこと、頭と心をよくするための最善の方法と確信します。

子どもたちが生活の中に運動を積極的に取り入れて、生涯にわたって主体的に運動を持続できるようするためには、上手下手は関係なく「運動好き」になることが必要です。そのために、まずは身近にいる大人たちが運動好きになることを心がけるとともに、子どもたちと一緒に運動する機会を設けることが必要ではないでしょうか。東京五輪まであと2年。運動好きな子を増やし、知・徳・体のバランスのとれた子どもたちを育てていきたいと思えます。

熱い！暑い！運動会

運動会委員長

青梅市で最高気温 40.8 度を観測するなど、東京都でも猛暑日が続く夏でした。そんな夏を終え、秋がやってきます。今年の運動会は 29 日（土）の開催。5 日（水）からは運動会特別時程になり、各学年で熱の入った練習が始まります。

練習や本番を通して、子どもたちには運動の技能を高めるとともに、学級や学年で結束して一つのものを創り上げる喜びを感じてもらいたいと思います。一人一人の力が最大限に発揮されるよう、教職員も力を合わせて取り組んでいきます。

今年の秋は、例年以上に暑いことが予想されますので、子どもたちの安全に一層配慮して参ります。保護者や地域の皆様の声援は子どもたちを奮い立たせる原動力にもなります。当日は、子どもたちが一生懸命に運動する姿をご覧いただき、温かくご声援くださいますようお願いいたします。

なお、昨年度まで実施していた持久走ですが、今年度は高学年を対象とした持久走大会を 2 月に開催する予定のため、運動会では実施しません。詳しくは、決定し次第お知らせいたします。

女神湖夏季施設を終えて



5年担任

新宿区では夏休み期間中、5年生の希望者を対象に、長野県女神湖高原学園での2泊3日の夏季施設体験を実施しています。今年度は7月27日（金）～29日（日）、73名が参加しました。

台風接近で、予定していたプログラムが変更になることもありましたが、それでも川魚のつかみ取り体験や飯盒炊爨、小雨の中の霧ヶ峰八島湿原自然散策など、都会ではなかなか味わえないことを、仲間と共に体験することができました。帰りのバス車内での振り返り時間には、「学校ではあまり話したことの無い友達と仲良くなった」「班の友達と協力して生活するのが楽しかった」「自然に興味をもった」等の感想を述べる子どもたちの姿に心打たれました。

3日間で得た経験、感じた成長、相手を思いやる心を、2学期からの学校生活の中でも発揮して行ってほしいと思えます。

わくドキサマーセミナーについて

経営部

戸一小の地域協働学校の取り組みの1つとして大きな特色にあげられるのが、夏休みの「わくドキサマーセミナー」がです。「わくドキサマーセミナー」では、地域・保護者の皆様に講師となっただけでなく、子どもたちが様々なことを体験しながら学びを深めることを目標としています。

今年度は40講座企画し、37講座実施（猛暑のため）となりました。

「プログラミング体験」等、校内での実施のみならず博物館や裁判所への見学、地域商店街での屋台体験等、バラエティーに富んだ内容となりました。保護者の方がご自分のキャリアを生かした講座が増えたのも今年度の特徴です。

「わくドキサマーセミナー」に参加した子どもは延べ505人、地域・保護者の方は137人になりました。大人も子どもも共に、他の学級・学年・地域の大人の方々と一緒に学び合い、楽しく充実した時間を過ごすことができました。

大好き！ 生活科

2年担任

2年生に「好きな教科は？」と聞くと、大抵「生活科！」と答えます。なぜこんなに生活科が好きなのか、その理由を考えてみると、

- ①椅子に我慢してじっと座ってなくてよい。
 - ②国語や算数のように答えに○×がない。
 - ③好きなこと、調べたいことができる。
- ①②はともかく、実際は③の理由が大きいのではないかと思います。子ども達は、「知りたい、やってみよう」という好奇心でいっぱいです。その意欲を基に進めているのが生活科です。1学期は、学校探検や野菜作り、町探検を行いました。1年生と一緒に学校を探検してお世話をしながら新たな学校の発見をしました。また、野菜を育てながら疑問や問題点を本で調べたり人に聞いたりして解決してきました。自分たちで課題を見つけて解決する力だけでなく精神面もしっかり成長してきました。

<走り方教室について>

8月29日（水）走り方教室が開催されます。講師は元陸上日本代表選手の井原直樹さんです。

指導対象は5・6年生ですが、保護者の方は学年にかかわらず参観いただけます。詳しくは別紙のチラシをご覧ください。

<学校公開のお知らせ>

10月11日（木）～13日（土）に学校公開がございます。13日（土）の4校時には引き渡し訓練を行います。詳しくは、後日別紙にてお知らせいたします。

8, 9月の行事予定



○…おはよう広場活動日 ※運動会特別時程中は休み
□…戸塚囃子活動日

日	曜	朝会 集会	学校行事等	下校 時刻
27	月		早時程 午前授業 2学期始業式	12:15
28	火	読書	給食（始） 計測（3・6年）	2:20
29	水		早時程 計測（1・4年） 5・6年走り方教室（2・3校時）	2:05
30	木	読書	計測（2・5年）	3:35
31	金	学習	6年プラネタリウム（AM）	3:35
1	土			
2	日		防災フェスタ（吹奏楽団発表）	
3	月	朝会	委員会 夏休み作品展（始～7日まで）	3:10
4	火	安全 指導	まなびの教室（始）	3:35
5	水		早時程 運動会特別時程（始）	2:05
6	木	たて わり	5・6年係児童打合せ（6校時）	3:35
7	金	読み 聞かせ	水泳指導（終） 5・6年水泳記録会	3:35
8	土			
9	日			
10	月	朝会	クラブ 家庭学習キャンペーン（始～21日）	3:25
11	火	全校 リズム①	避難訓練	3:35
12	水		早時程	2:05
13	木	応援団 ①	5年脊柱側弯検診	3:35
14	金	全校 リズム②	4時間授業 6年2組研究授業（5校時）	1:15
15	土			
16	日			
17	月		地球感謝祭（吹奏楽団発表）	
18	火	朝会	5・6年係児童打合せ（6校時）	3:10
19	水		早時程 4年2組研究授業（5校時）	1:00
20	木	応援団 ②		3:35
21	金	全校 練習①	運動会全校練習① 家庭学習キャンペーン（終）	3:35
22	土			
23	日		秋分の日	
24	月		振替休日	
25	火	全校②	全校練習②	3:35
26	水	全校③	早時程 全校練習③	2:05
27	木	全校 （予備）	全校練習予備	3:35
28	金	リハ （予備）	運動会リハ予備日 5・6年5時間授業（前日準備） 1～4年4時間授業	1:15 2:20
29	土		運動会	3:25
30	日		運動会予備日①	