



# かがやき

8月号 NO.6

令和7年8月28日



体を動かして「心と身体のバランス」を整えましょう!

校長 吉澤 充

児童が楽しみにしていた夏休みが終わり、今日から2学期が始まりました。教室を覗くと、友達との再会を喜ぶ姿や夏の思い出を楽しそうにおしゃべりしている姿がありました。学校に児童の歓声が戻ってきて、『2学期も一緒に成長するぞ』と気持ちを新たにしました。

さて、この夏休みは例年以上に暑さが厳しく、熱中症を警戒して屋外での活動が制限される日が多くありました。スポーツ観戦が好きな私は、涼しい部屋でテレビを視聴して過ごす時間が増えました。今年も高校球児の熱い戦いが繰り広げられる甲子園やこれまでの練習の成果を都道府県の代表として競い合うインターハイ(高校総体)、プロ野球やサッカー、ゴルフなど、様々な競技を観戦しました。選手や監督、控えの選手、マネージャーなどの周りの関係者に焦点をあてた特集や記事にも触れ、それぞれの選手やチームの背景を知ることによって深く試合や大会を楽しむことができました。また、活躍している選手が、幼い頃から身体能力に恵まれていたというだけではなく、日々の練習に真摯に向き合い、努力を続けてきた結果であること、誘惑に負けない自制心や食事や生活習慣などを大切にする自己管理能力の高さ、そして、仲間との絆や信頼関係の賜物であることなど、この夏もスポーツを通じて多くのことを学ばせてもらいました。



小学校は、一流のアスリートを養成する場ではありませんが、児童は、体育の授業や休み時間の外遊びなどで多くのことを身につけています。「走る」「切り返す」「跳ぶ」「かがむ」「投げる」「捕える」といった基本的な動作などを繰り返す中で、身体を思い通りに操る技能が身につく、自分の身体の動かし方や身体の動かせる限界、自分の得意・不得意な運動を知り、身体感覚を育てていきます。また、複数人で運動する(遊ぶ)ことによって、コミュニケーション能力の育成・向上にもつながっていきます。ルールを守ること、順番を待つこと、相手の気持ちを考えること、意見が異なるときに譲り合うことなどの社会性は、遊びの中で自然と育まれていくものです。大人が教えるよりも、児童同士の関わりの中で体験的に学ぶことの方が、より深い理解につながっていきます。



健康面でも、屋外で身体を動かすことには、多くのメリットがあります。近年の研究では、夏場に適度な日光を浴びることで、体内でビタミンDが生成され、免疫力が高まり、冬場に風邪を引きにくくなるという報告もあります。さらに、ストレスの軽減や気分の安定にも効果があります。身体を動

かすことで脳内に「セロトニン」や「エンドルフィン」といった幸福感をもたらす物質が分泌され、心の安定につながるということが知られています。授業でうまくいかなかった時や、友達との関係で悩んだ時にも、屋外での運動が気分転換となり、次の挑戦への意欲を引き出してくれることがあります。

また、運動を通じて得られる「達成感」や「自己効力感」は、学習意欲にも良い影響を与えます。例えば、「昨日より速く走れた」「友達と協力して勝てた」といった経験は、児童の中に「やればできる」という感覚を育て、教室での学びにも前向きな姿勢をもたらします。

児童が元気に、そして前向きに学校生活を送るためには、心と身体のバランスがとても大切です。9月に入っても、まだ暑い日が続く予報が出ています。外で思いきり身体を動かすには、もう少し時間が必要かもしれません。季節が進み、涼しい風が吹くようになった頃には、ぜひ「今日は外で遊んでみたら?」と、ひと声かけていただければと思います。



### 鶴っ子サマースクールの開催

7月22日(火)～25日(金)と8月21日(木)～26日(火)の2期(前期と後期)に1年生～3年生はコンピュータ室で、4年生～6年生は、わくわくルームで鶴っ子サマースクールを開催しました。1年生から6年生まで120名の児童が参加し、事前に準備してきた学習内容(宿題や自主学習など)や学校が用意したプリントに取り組むことができました。



### 教職員研修の実施

7月22日(火)からの夏休み期間中に、授業のある平日にはなかなか実施できない「まとまった時間」の研修を実施しました。さまざまな分野で見識を深めることができました。2学期以降の指導に生かしていきます。



### 広島平和記念式典派遣事業報告会の実施

8月23日(土)に鶴ヶ島市西市民センターで、報告会が開催されました。本校からも審査から選ばれた6年生の児童が、鶴ヶ島市の代表として、「広島平和記念式典」に参加しました。その時の感想とともに、戦争の悲惨さや平和の尊さについて、堂々と発表することができました。



### ☆お知らせ☆ 学校応援団の団員さんを募集しています!

児童の健やかな成長のためには、学校・家庭に加え「地域」との連携・協力が欠かせません。本校では、地域の方で「子どものために『できる事』を『できる時』に協力していただける『学校応援団の団員さん』を募集しています。

協力していただきたい主な内容は、以下のとおりです。

- 交通安全支援…(例) 登下校や校外学習での見守り(旗での誘導)等
- 環境整備支援…(例) 除草活動、側溝掃除、ビブス洗濯等
- 学習支援…(例) 読み聞かせ、ミシンボランティア、昔遊び等

詳しい内容や登録方法等についての問い合わせは、学校までご連絡ください。

TEL 049-286-0991(平日 8時30分～17時)

