

# 小田川っ子



平成28年度  
白河市立小田川小学校  
平成29年1月11日(水)  
第35号(128号)  
発行者 校長 小檜山 健

## 第3学期スタート！「たのしい学校」「げんきな学校」「しんけんに取り組む学校」

2017年、平成29年の幕開けです。皆様にはお健やかに過ごしの事とお慶び申し上げます。また、冬休みの間、大きな事故や病気もなく過ごせましたこと、心より感謝申し上げます。

さて、昨日から第3学期がスタートしました。3学期は53日間という本当に短い期間ですので、1日1日を大切に、学年のまとめと、進級・進学への準備を確実にやり遂げさせていきたいと思っております。

本年も、保護者の皆様方には子どもたちのためにお力をお借りすることになりますが、職員一同一丸となって子どもたちの教育に取り組んで参りますので、ご協力ご支援のほどよろしくお願いいたします。

### 第3学期始業式の話

校長 小檜山 健

さて、3学期が始まりました。スタートにあたって、2つのこととお話しします。

#### (1) 1つ目は、「姿勢」についてです。

冬はどうしても教室にこもりがちになってきます。冬の季節はどんな体力作りができるでしょうか？「なわとび」もとてもいいですが…

#### ① 授業中でもできる「体力」作りの方法があります。それは「姿勢」です。

なぜ、姿勢が体力作りにつながるのでしょうか？そのヒントは、人間の骨に関係があります。骨盤は逆三角形になっています。悪い姿勢は、逆三角形の平らな部分が下になって安定するので楽なのです。しかし、よい姿勢は、骨盤のとがった部分が一番下にくるので、バランスをとるのが難しいのです。この姿勢を作るためには、体の何を使いますか？筋肉です。つまり、インナーマッスルを使うのです。だから疲れるのです。体を前に倒して、へその裏の背骨のちょっと横の筋肉に手を当ててみましょう。堅いでしょう。少しずつ体を起こしてみてください。ある瞬間に柔らかくなります。バランスを保つために、常に背中と腹の筋肉が使われているのです。つまり、このよい姿勢を授業中に、1分でも2分でも続けることは、体力をつけることになるのです。まず1分間からチャレンジしてみましょう。

#### ② それから、この姿勢に、手の動きを加えると、「学力」が伸びます。

手の平を上にして、足の付け根のところに置きます。どうなりましたか？肩が引けて呼吸がしやすくなります。呼吸する酸素量が増えると、脳に十分な酸素が送られ、勉強の能率が上がるのです。

#### ③ それから、姿勢と「やる気」の関係です。

落ち込んだ姿勢をとってみてください。落ち込んだ姿勢で、悪いことや残念だったことを思い出して見てください。そして、この姿勢のまま「がんばるぞ」と言ってみてください。ちょっと変ですね。では、「がんばるぞ」というときの姿勢になってみてください。このよい姿勢で、「ぼくはだめなんだ」と言ってみてください。これも何か変ですね。よい姿勢でいると、どんな気持ちになりましたか？不思議と前向きな気持ちになってきます。やる気が出てきます。

このように、よい姿勢になると、①体力がついて、②酸素量も増えて、脳が動き出し、勉強もできて、③やる気もわいてくるというわけです。毎日の授業の中で「姿勢名人」をめざしてチャレンジしてみましょう！

「姿勢上手」(連続5分以上を1日3回以上)

「姿勢達人」(連続10分以上を1日3回以上)

「姿勢名人」(連続20分以上を1日3回以上)



#### (2) 2つ目は、次の学年・次の学校への準備を進めることです。

1年生は2年生へ、5年生は最高学年の6年生へ進級、6年生は中学生へ進学します。

① その学年の学習のまとめをすること(その学年で身に付けなければならない内容を必ず覚える)

② 次の学年への心構えを創ること(5年生は学校の伝統を引き継ぎ、6年生への自覚をもつこと)

(6年生は中学校生活へ向けて、今の自分をチェンジしていくこと)

3学期も、自分の「大きな夢」と「3学期の目標」を決め、そのために、今できることを考えてください。そして、自分の夢の実現に向けて、「チャレンジ」をキーワードとして取り組んでいきましょう。

## 第3学期始業式「3学期のめあて」

始業式で発表された作文を紹介します

3学期 がんばりたいこと

2年

わたしは、3学期がんばりたいことが3つあります。

1つ目は、漢字とかけ算の勉強です。どうしてかというと、たまにまちがえてしまうことがあるからです。宿題ではできるけれど、テストだと、どきどきしてあんまり書けません。だから、自主学习をやってもっとおぼえたいです。

2つ目は、なわとびです。冬休み中に、わたしは「こうさとび」が14回できました。でも、「後ろこうさとび」がまだできません。だから、体育の時間に一生懸命練習して、できるようになりたいです。

3つ目は、本をいっぱい読むことです。去年は、60冊本を読みました。今年は100冊めざして、40冊読めるようにがんばりたいです。

3年生に向けて、またがんばりたいです。



## 白河の歴史・文化再発見事業「小学6年生学びの集い」

6年生の子どもたちは、社会科学習において、日本の歴史を学ぶ中で、「白河史跡めぐり」なども実施し、自分たちの街「白河の歴史」について調べてきました。そして、このたび1枚の大きな壁新聞にまとめ上げ、12月26日、代表児童が白河の歴史・文化再発見事業「小学6年生学びの集い」で発表してきました。

この集いには、市内の小学校15校から85名の児童が参加しました。各小学校では、白河の歴史ばかり



でなく、それぞれの地域に伝わる話や文化遺産についても調べていました。本校でも、「宝積院」に残っている「戊辰戦争白河口の戦い」で亡くなった「同盟軍人の墓」や「供養塔」についても発表しました。閉会式では、〇〇さんが自分から挙手して、全体の前で感想を述べることもできました。6年生の立派な姿に、大きな拍手を贈りたいと思います。送迎等のご支援をいただいた保護者の皆様ありがとうございました。

12日	木	集金日・貯金日 身体測定<4・3年> PTA本部役員会 19:00~
13日	金	身体測定<2・1年> 漢字検定 14:50~
14日	土	幼小中高PTAの集い講演会 13:30~<PTA本部役員>
16日	月	全校集会「ノーマディア標語コンクール表彰式」
17日	火	市学カテスト②(理科 4・5年生) 外国語 フッ化物洗口 健康生活調
18日	水	市学カテスト②(国語 全校生) ノーマディアデー
19日	木	市学カテスト②(算数 全校生)
20日	金	
21日	土	土曜学習会 9:00~東北中

<放射線量のお知らせ> 1月6日現在における放射線量(地表50cm、単位 $\mu\text{Sv/h}$ )

① 校庭(中央)

0.18

② 教室(2階1年教室) 0.08