



南長沼小学校学校だより

教育  
目標

強く 仲よく  
よく学ぶ子ども



# まなびの舎

平成30年 5月25日 発行

No. 3

長沼町立南長沼小学校

校長 北野 和幸

## 運動会までわずか

メリハリをつけて頑張ろう!

5月も後半にはいり、ようやく暖かさがもどってきました。6月2日に実施する運動会に向け、この天候が続き練習が順調に進むことを願っています。

さて、運動会を前に、全校で体力テストの一部を実施しました。休み時間等を使いながら、コツをつかんだり、力を伸ばす練習をしてきて本番に臨むことができました。去年は、体の柔軟さや持久力に課題がありましたが、一人ひとりが自分の目標に向かい努力してきたことが結果にあらわれるものと信じています。

筋肉は、普段どんなに頑張っても本来持っている力の20～30%程度しか使えないという説があります。もし、100%の力を使うと、筋肉がついている骨が壊れたり、筋肉そのものが、輪ゴムが伸びきった時のように切れたり、伸びきったままになるのを防ぐ仕組みがあるからです。ところが、火事などの命に関わるような場面に遭遇すると、思いがけないほどの力が出てしまうことがあるそうです。いわゆる「火事場の馬鹿力」です。しかし、日常生活の中でその力を出すような場面はほとんどないでしょうし、もし、そうした場面ばかりにあっていたら、体だけではなく、心も壊れてしまうかもしれません。

スポーツ選手は、集中することで持っている力のうちのできるだけ多くを発揮しようとします。そして、リラックスすることで、練習通りに、その力が無駄に使われないようにします。つまり、集中すること、平常心で取り組むことの2つがうまく合わさった時に、最大の力が発揮されるのです。

子どもたちは、スポーツ選手ではありませんが、『頑張らなければならない時』に集中すること、リラックスすることを身に付けているほど、最大限の力が発揮できるようになると思います。

運動会までわずかとなり、練習にも熱が入ってきました。子どもたちが集中して取り組むことを通して、本番には皆様の声援を大きな力にして、一人ひとりが最高の力を発揮すること、素晴らしい運動会になることを期待しています。

また、今後の教育活動においても、集中とリラックスのメリハリのある教育活動を行い、子どもたちが持っている『頑張る力』を伸ばす教育を進めていきたいと思っています。

## 「みんなで走ろう!陸上教室」

5月23日(水)にホクレン女子陸上部のみなさんによる陸上教室が行なわれました

運動会に向けて、1・2年グループと3・4・5・6年グループにわかれて正しい走り方を教えていただきました。走り方の基本だけではなく、動物歩きゲーム、バランスを取るゲーム、足じゃんけんなど、ゲームをまじえて楽しくレッスンをしていただきました。最後に陸上部のみなさんと一緒に全校リレーをしました。子どもたちの走る姿勢がとてよくなり、大満足の1日となりました。

6月2日(土)の運動会の全校リレーで、格好良くなった走りぜひご覧ください。



# 交流遠足

5月11日(金)に全町交流遠足が行なわれました。スクールバスに乗って中央小学校に行き、中小のグラウンドで全員で出発式をし  
**1・2年生は「りふれ公園」**  
**3・4年生は「長沼温泉」**  
**5・6年生は「マイゴルリゾート」**に行きました。



高学年はたくさん歩いて疲れたようですが、どの学年も今年2回目の交流ということもあり、4校のお友達と一緒に弁当を食べたり、遊んだり楽しく交流することができ、思い出いっぱいの楽しい1日になりました。

## 避難訓練



5月8日(火)火災想定での避難訓練を行いました。「お・は・し・も」をしっかり守って避難することができ、消防署の方からお褒めの言葉をいただきました。その後、体育館で消防署の方と消火訓練を行いました。

## もうすぐ運動会

6月2日の運動会に向けて、今週から特別時間割になり、練習も本格的になってきました。子どもたちは毎日疲れて帰ると思いますので、食事や休養など、体調管理をよろしく願います。

また、運動会に向けて

- ・ジャージなどの動きやすい服装
- ・水分補給のための水筒 などの用意もよろしく願います。

\*5月29日(火)に環境整備作業やPTAチーム分けがあります。ご協力よろしくお願いいたします。

\*PTA 環境部長の四釜慎一郎さんが、グラウンドの整備と花壇の畑おこしをして下さいました。お忙しい中、本当にありがとうございました。

## 6月のおもな行事予定

		おもな行事予定	スクールバス	給食
1	金	全校朝会 5時間授業 交通安全指導日 運動会前日準備	14:30 15:30	全
2	土	連合運動会	朝バスのみ	×
3	日	南長沼花いっぱい運動		
4	月	振替休業日		
5	火	運動会後片付け(5・6年) 弁当持参	14:30 15:30	×
6	水	読み聞かせ 耳鼻科検診(1・4年)	特別便 15:30	全
7	木	クラブ② 移動図書館	14:30 15:30	全
8	金	集団下校訓練 5時間授業	特別便 14:30	全
9	土	土曜授業	特別便 11:40	×
10	日			
11	月	フッ化物洗口 がんばりっ子② 職員会議	14:30 15:30	全
12	火	社会見学(1~4年) 放課後子供教室③	14:30 15:30	5・6年
13	水	食育指導(2年)	14:30 15:30	全
14	木		特別便 14:30	全
15	金		14:30 15:30	全
16	土			
17	日			
18	月	フッ化物洗口 児童部会③ 食育指導(1年) 給食費口座振替日	14:30 15:30	全
19	火	放課後子供教室④	14:30 15:30	全
20	水	読み聞かせ 5年生5時間授業	14:30 15:30	全
21	木	宿泊学習(5年生) 4・6年6時間 移動図書館	14:30 15:30	1~4年 6年
22	金	宿泊学習(5年生)	14:30 15:30	1~4年 6年
23	土			
24	日			
25	月	フッ化物洗口 1年心臓検診 がんばりっ子③	14:30 15:30	全
26	火		14:30 15:30	全
27	水	6年生5時間授業	14:30 15:30	全
28	木	修学旅行(6年生)	特別便 14:30	1~5年
29	金	修学旅行(6年生)	14:30 15:30	1~5年
30	土			