



考える子  
心豊かな子  
たくましい子

# 西葛西小だより

平成22年度 11月

平成22年11月1日  
江戸川区西葛西小学校

## たくましい子に育て（子どもの体力が危ない）

校長 屋部喜美子

6月に実施した新体力テストの結果を、個人面談でお示しました。

ソフトボール投げやシャトルランなど今まで馴染みのなかった運動は、経験するに従い記録が伸び、個々には身体が成長した分、前年より力が伸びています。一方で、体力、運動能力の学年間の差が顕著で、残念ながら本校は、都や全国の平均値からかなり落ちこんでいたり、すべてで平均を下回っていたりする学年が多いのが現状です。外遊びの減少、高層住宅での生活等、都会の子だから学校全体が体力や運動能力が低いかというとそういうわけではなく、能力の高い子と低調な子とがはっきり分かれる点が問題です。

専門機関の調査によると、今から30年ほど前の小学生は、一日の歩数が平均2万7千歩になるほど活動していました。現在では、ほぼ半分の約1万3千歩程度です。1980年から90年代の小学生を頂点に、体力は低下の一途を辿ります。子どもの体位は年々大きくなっていますが、父母の世代に比べて体力はかなり低下しています。大人並みに身体の大きな子がいる一方で、体重と身長のアンバランスや必要な筋肉がつかず、極端な肥満や痩せ、背筋を伸ばして真っすぐ立つとか、背もたれに寄りかからず椅子に座ることができない、身体が硬く怪我をしやすい、両足で起立して静止できない児童も目立ちます。学期初めや朝会時に気持ちが悪いと顔色が悪くなる子、運動すれば心地よい痛みやハリが出て当たり前なのに、体育の度に、痛い、ひねったと養護の先生に泣きつく高学年の姿は、子どもとして情けない限りです。

東京都は危機感を募らせ、今の子どもの体力を、昭和50年代の子どもの体力水準まで戻そうと体力アップ運動を展開しています。これを受け、本校でも体力向上の実践をしています。例をあげると、体育時に校庭を3周する、相撲で力を出し合う体幹の鍛錬、2年生で逆上がりができる、5年生までに25mを泳ぐ等です。学級によっては共遊びをして、うっすら汗をかく活動もしています。これからの季節は、大縄跳び3分間チャレンジや縄跳びカードで運動技能を高め、運動や遊びで「ハアハア、ドキドキする身体づくり」で体力向上を図ります。

大人が健康を保持し、成人病を回避するための運動目標は、ご存知の通り1日1万歩です。放課後の予定が詰まっている子どもたちの場合、休日に一緒に遊びに行き、1日平均2千歩増の1万5千歩を目指すことをお勧めします。総和にすると1週間で10万歩、1日60分、1週間で420分の運動やスポーツをすることが目標です。60分の中には、登下校の歩き、休み時間の遊びや体育、クラブ活動、地域でのスポーツ活動の時間を含みます。普段の生活に身体を使うことを意識的に取り入れると、数値目標は達成しやすく、休日に一緒に遊び、活動するとなれば、親子で数千歩増は可能です。

- ・エレベーター、エスカレーターではなく階段を上り下り
- ・外出は自家用車ではなく自転車、自転車で行っていた所は早足で
- ・重い物の重い荷物子どもに持たせて しかも徒歩や早足で

運動の稽古事やジムではなく、生活に運動の機会を取り込み、自分から身体を動かす習慣をつけ、是非自分の健康は自分でつくってほしいものです。

## 11月行事予定

日	曜	主な行事予定
1	月	安全指導
2	火	
3	水	文化の日 PTA親子清掃
4	木	記念式典予行 (1~4年5校時5・6年6校時)
5	金	記念式典前日準備 (5年6校時・他学年5校時)
6	土	
7	日	
8	月	開校30周年記念式典 (1~4年 9:05 下校 5・6年 11:30 下校)
9	火	記念式典おたづね(6年)
10	水	一斉研究日 〈8時程午前授業〉
11	木	委員会活動 小さい旅(2年生活科)
12	金	社会科見学(3年) 給食試食会
13	土	
14	日	
15	月	
16	火	避難訓練(不審者対応)
17	水	薬物利用防止教室(3年)
18	木	クラブ活動⑦〈8時程〉
19	金	
20	土	児童生徒健全育成大会
21	日	開校記念日
22	月	
23	火	勤労感謝の日
24	水	
25	木	展覧会始 職場体験受け入れ(西葛西中)
26	金	なかよし給食
27	土	展覧会終 (観覧時間9:00~12:00)
28	日	
29	月	
30	火	校内研究 午前授業 4・3社会科授業(5校時)

## 開校30周年記念式典

西葛西小学校は、今年、開校30周年を迎えました。年間を通して、30周年にちなんだ行事や学習活動に取り組んでいます。これまでに、30周年を記念した運動会やわくわく相撲・アニバーサリーフェスタなどが盛況のうちに終了し、子どもたちの楽しい思い出となりました。皆様のご協力に感謝申し上げます。

11月8日には、記念式典が行います。5、6年生が児童代表として出席しますが、式典前に、全校児童参加の式を行い、開校を祝います。当日は、江戸川区や30周年記念行事実行委員会・PTAから、お祝いにいただいた記念誌・記念品（エコバック）・下敷き・祝菓子を児童一人一人に配ります。地域の方や卒業した先輩方の願いや思いを受けながら、今の西葛西小学校があることを子供たちが学ぶ機会にしていきたいと思います。

30周年記念行事委員長 田中 尚子



## 30周年展覧会

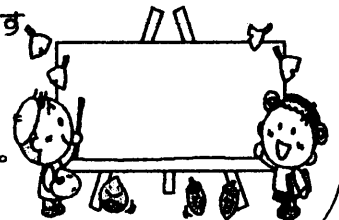
日頃より本校の教育活動にご協力を頂きありがとうございます。

今年度は、3年に一度の展覧会の開催の年です。11月25日（木）～11月27日（土）の3日間、体育館を中心に廊下、玄関に於いて作品を展示します。児童が図画工作、家庭科の授業で頑張った成果を発表します。また、PTA・地域の方からも作品をたくさんお寄せいただいていますので、第一会議室に展示します。

現在、作品を制作中ですが、一つの作品を仕上げるにも、それぞれがアイディアを生かし思いをふくらませながら、ひと工程ずついねいに、根気強く取り組んでいます。また、今年は開校30周年ということで、作品にも熱がこもっています。

ご多用とは存じますが、当日は是非、子どもたちの頑張った作品をゆっくりご覧いただき、ご家族で温かい話を弾ませて頂けたら幸いに思います。

展覧会委員長 小林真理子



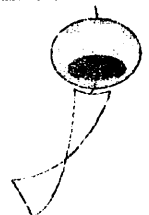
## 「人」

この世界にあるたくさんの現象の中で「人」が関わっている現象のことを社会的事象といいます。社会科ではこの社会的事象について学んでいきます。

3年生は11月12日に小松菜農家、一之江名主屋敷、江戸風鈴を見学します。3年生になり、初めて社会科を学習していますが、まず自分たちが住む地域について学びます。前述の3カ所はどれも江戸川区内にある施設です。江戸川区が誇る農産物。昔から残る建物。伝統的な産業。これらに触れて自分たちの地域に愛着をもたせることがねらいです。

そこに携わっている「人」の努力や工夫に目が向くように、指導していきます。そして、「人」の一員として、見学する時のマナーや礼儀も学習していく良い機会と考えています。

晴れることを願いつつ。



3年担任 竹越 康晴

## 「子育て教育相談日」

11/5(金)日午前

申込方法 電話にて(3686-7640:副校長まで)

12日(金)午後

26(金)日午前