

第6号

令和4年9月21日
奥州市立姉体小学校
文責 校長（松本）
TEL 0197-26-2033

9月体力アップ月間！～縄跳び・外遊び～

9月に入り、秋の涼しさが感じられるようになりました。

体力向上をめざして、9月は全校で縄跳び・外遊びに取り組んでいます。業間休みの5分間を縄跳びタイムとして全員が縄跳びをします。跳び方はそれぞれ自分で選んでいます。前回し跳びやあや跳び、交差跳び、二重とび、はやぶさ、かけ足跳びなど実にさまざまです。さらに、後ろ回しでさまざまな跳び方にチャレンジしている子もいます。5分間とは言え縄跳びは非常に運動量が大きく、子ども達の体力アップにはもってこいの種目です。



また、5・6年生は、前回し連続跳びや連続二重跳びにもチャレンジしています。目標は、前回し連続跳び：5年生2分間、6年生3分間。連続二重跳び：5年生20秒、6年生30秒です。この両種目の達成者には小学校体育連盟から記録賞が授与されます。

外遊びと縄跳びを1週間交代で取り組んでいます。外遊びもサッカーやおにごっこ、うんてい、ジャングルジム、かけっこ等々、さまざまな活動です。運動や遊びを通して体を動かす楽しさを感じる子どもが増え、体力向上の一助になるよう応援しています。

裏面に今年度の体力・運動能力調査の集計結果を掲載しています。どうぞご覧ください。

プール納め・着衣水泳

8月23・24日に学年ごとのプール納めを行いました。

夏休みのプール開放を中止したため、泳ぐ機会が少ないシーズンになりました。でも、子ども達は、自分の記録を更新しようと、友達の泳ぎを応援しようと一生懸命でした。この夏の泳ぐ力を確かめ合うプール納めになりました。



8月25・26日には、3～6年生が着衣水泳を行いました。運動着を着て水に入ると、服が水をすい、思った以上に重くなります。水着とは違い、泳ぐことも難しくなることを子ども達は体験しました。また、体力を温存するために、「うかぶ」ことを中心に学習を進めました。

今年の夏も泳ぐ力・水から命を守る力・みんなと協力する力などを高めることができました。保護者のみなさまには、体調管理・水泳道具の準備等ご協力いただき、ありがとうございました。

ようこそ姉体小へ！



本校職員として阿部裕奈（ひろな）さんが新しく仲間入りしました。阿部さんは、緊急スクールサポートスタッフとして9月12日から勤務しています。緊急スクールサポートスタッフは新型コロナウイルス感染症予防対策事業の一つとして配置されます。阿部さんには、校舎内の消毒・清掃等、感染症対策を中心に、給食補助や印刷等にも協力してもらいます。

PTA 資源回収

8月20日（土）、朝早くから資源回収にご協力いただきありがとうございました。

保護者のみなさま・役員のみなさまには、地域の方々にも協力をお願いしたり、回収のため訪問していただいたりしました。本当にありがとうございました。

資金は大切に使用させていただきます。



みんなで草取り

子ども達が観察や実験のために育てている植物たち。暑い夏休みの間に学年の畑は、雑草の楽園に…

2学期早々、学年ごとに畑と花壇をみるみるきれいにしていきます。暑い日にもかかわらず、一生懸命働く姿がたくさんありました。

子ども達のおかげで花はのびのびと葉を広げ、花を咲かせ、野菜は大きく実を实らせています。



ぞうきん

～地域の方から～

地域の方からぞうきんを300枚いただきました。1枚1枚ぬってくださいました。大切に使用させていただきます。本当にありがとうございました。



クラブ活動開始

クラブ活動が2学期スタートしました。姉体小では、4～6年生の子ども達が集まり、一緒に活動しています。今年度のクラブは、ソフトボール・サッカー・体育館・ダンス・裁縫・図画工作・パソコンの7つです。10回のクラブ活動、自分たちでみんなが楽しめるように計画を立て活動しています。



教育実習

8月22日～9月16日の4週間、教育実習がありました。及川芽衣さんが1年2組を中心に各学年の授業参観をし、指導方法などを学びました。子どもが大好きで、休み時間に子ども達と遊んだり話を聴いてあげたりしていました。夢をふくらませ、力を尽くした4週間になりました。



○●○ お知らせ ○●○

校報「姉体の子」

ホームページではカラーでご覧いただけます。
日々の子どもの活動の様子をブログでもご覧いただけます。

教育相談

お子さんの学習や生活のこと、困っていることや悩んでいることがありましたら、教育相談期間にご相談ください。

また、お子さんの発達について気になることがありましたら、本校特別支援コーディネーター石川へご相談ください。



姉体小の子ども達の体力は？

～体力・運動能力調査から～



令和4年度 岩手県体力・運動能力調査 集計表(小学校用)

<男子>

		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ
1 学年	学校平均	8.25 kg	13.70 回	25.85 cm	26.75 点	19.70 回	10.90 秒	118.95 cm	9.35 m
	全国平均	9.73 kg	12.31 回	27.28 cm	28.79 点	19.37 回	11.31 秒	116.08 cm	8.76 m
	全国比	84.79	111.29	94.76	92.91	101.70	103.63	102.47	106.74
2 学年	学校平均	10.65 kg	17.73 回	27.15 cm	32.96 点	25.54 回	10.45 秒	125.35 cm	11.08 m
	全国平均	11.12 kg	14.16 回	28.91 cm	32.50 点	29.91 回	10.65 秒	128.87 cm	11.79 m
	全国比	95.81	125.22	93.93	101.42	85.38	101.87	97.27	93.95
3 学年	学校平均	11.83 kg	14.94 回	26.28 cm	36.50 点	36.39 回	10.29 秒	129.39 cm	13.33 m
	全国平均	13.06 kg	16.21 回	29.98 cm	36.12 点	37.03 回	9.95 秒	138.60 cm	15.79 m
	全国比	90.61	92.19	87.65	101.05	98.27	96.62	93.35	84.44
4 学年	学校平均	13.50 kg	16.80 回	33.05 cm	40.80 点	46.05 回	9.49 秒	146.00 cm	15.70 m
	全国平均	14.89 kg	18.26 回	32.26 cm	39.81 点	45.42 回	9.61 秒	148.84 cm	19.83 m
	全国比	90.66	92.00	102.45	102.49	101.39	101.30	98.09	79.17
5 学年	学校平均	16.46 kg	18.71 回	27.07 cm	42.39 点	45.21 回	9.18 秒	157.46 cm	25.89 m
	全国平均	17.48 kg	20.75 回	34.09 cm	44.40 点	53.60 回	9.15 秒	156.87 cm	23.12 m
	全国比	94.19	90.19	79.41	95.48	84.36	99.69	100.38	111.99
6 学年	学校平均	19.56 kg	18.06 回	29.72 cm	40.78 点	47.71 回	7.70 秒	151.39 cm	27.22 m
	全国平均	20.42 kg	21.38 回	36.02 cm	45.87 点	56.54 回	8.91 秒	166.85 cm	26.61 m
	全国比	95.77	84.45	82.52	88.90	84.38	113.62	90.73	102.30

<女子>

		握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ
1 学年	学校平均	7.92 kg	14.28 回	27.36 cm	26.64 点	13.24 回	11.94 秒	106.52 cm	5.52 m
	全国平均	9.15 kg	12.50 回	28.75 cm	27.30 点	17.12 回	11.74 秒	107.81 cm	5.79 m
	全国比	86.56	114.24	95.17	97.58	77.34	98.33	98.80	95.34
2 学年	学校平均	10.61 kg	18.22 回	30.00 cm	34.33 点	23.44 回	10.57 秒	118.22 cm	8.94 m
	全国平均	10.47 kg	13.65 回	31.42 cm	30.53 点	22.91 回	11.06 秒	121.75 cm	7.67 m
	全国比	101.35	133.50	95.48	112.46	102.33	104.40	97.10	116.62
3 学年	学校平均	11.75 kg	16.70 回	31.50 cm	35.40 点	26.45 回	10.36 秒	124.60 cm	10.60 m
	全国平均	12.37 kg	15.62 回	33.95 cm	34.85 点	31.02 回	10.28 秒	129.89 cm	9.84 m
	全国比	94.99	106.91	92.78	101.58	85.27	99.24	95.93	107.72
4 学年	学校平均	13.60 kg	19.87 回	38.47 cm	39.20 点	35.60 回	9.71 秒	141.07 cm	15.00 m
	全国平均	14.50 kg	17.98 回	36.13 cm	38.43 点	36.64 回	9.85 秒	143.71 cm	12.40 m
	全国比	93.79	110.49	106.47	102.00	97.16	101.39	98.16	120.97
5 学年	学校平均	15.44 kg	19.61 回	37.39 cm	42.44 点	41.78 回	9.76 秒	146.94 cm	15.22 m
	全国平均	17.35 kg	19.20 回	39.88 cm	42.80 点	41.89 回	9.47 秒	149.20 cm	14.21 m
	全国比	89.02	102.14	93.75	99.17	99.73	96.98	98.49	107.12
6 学年	学校平均	21.11 kg	17.78 回	38.84 cm	37.16 点	36.76 回	7.85 秒	146.00 cm	16.11 m
	全国平均	19.86 kg	19.67 回	40.55 cm	44.05 点	46.49 回	9.17 秒	158.10 cm	16.55 m
	全国比	106.27	90.38	95.79	84.35	79.08	114.36	92.35	97.31

***全国比**・・・全国平均を100と見たとき、本校の値はどれだけにあたるかを示しています。
100を超えると全国平均以上の力があることを表しています。

姉体小の子ども達は、上体起こし・50m走・ボール投げの数値が高くなっています。

これは、おにごっこやかっこなどの走運動・ボール運動に親しんでいること、全身を使う運動を日常的におこなっていることが結果に結び付いたと考えられます。

姉体小の課題としては、長座体前屈（柔軟性）、立ち幅跳び（跳躍力）、握力の3点があげられます。

体育の時間だけではなく、日常の生活の中でもこれらの力を鍛える場面の必要性を感じます。

持久力や筋力の強化につながる徒歩登下校は、引き続きご協力をお願いします。

（区域外通学・けが・体調不良等の場合は除きます）



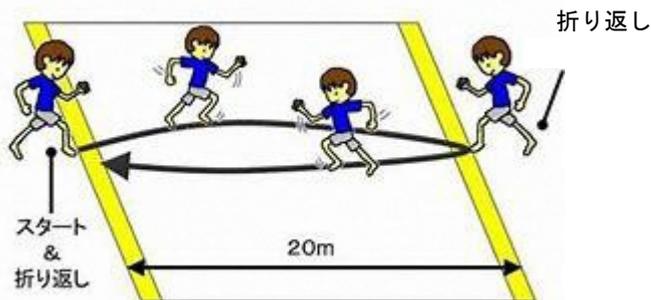
反復横跳び



50m走



立ち幅跳び



20mシャトルラン



ソフトボール投げ

♪ドレミファソラシド♩に合わせて、20m走る。
♪ドシラソファミレド♩に合わせて20m走って戻る。
最後のドのとき、ラインをこえるとOK

どこまで走り続けられるか、という種目。
（少しずつ音楽が早くなっていくので、持久力が試される種目。）