

玉川第一小学校だより

教育目標 「自ら取り組み 心豊かで たくましい子ども」
夢実現のために向上心を持って努力する子ども ～気づき 考え 実行する～

冬の体力づくり なわとび運動

昨年末から校庭のあちらこちらでなわとびを跳ぶ子が増えてきました。寒い朝でもなわとびに興じる子どもたちがいます。冬の体力づくりにはもってこいの運動です。なわとび運動は心肺機能を高める運動として極めて効果的であることは広く知られています。また1日10分程度跳ぶだけで、毎日続けると体を引き締めるダイエット効果もあるそうです。さらに、高い集中力や強い忍耐力も効果的に得ることができます。

なわとびは、何度もなわを回し続け、多くの回数を跳ぶ運動です。なわが足にとられることなく跳ぶためには、意識を持ち手やなわ、足のつま先、跳ぶリズム等に集中させる必要があります。回数を重ねれば重ねるほど疲れがたまり、集中

が乱れやすくなります。そこで集中を切らさず、乗り越えていくことで、多くの回数を跳ぶことができます。この繰り返しが、結果的に集中力の向上につながります。

また、途切れることなく跳び続けるなわとび運動は、回数を重ねるにつれて、苦しくなり、もうやめたい、もうだめだ、と思うようにもなります。しかし、そこをなんとか我慢してこらえらるとめざした記録に近づきます。一度跳ぶのやめてしまったら、あとはがんばりようがなく、記録はそこまでです。めざした記録を更新していくためには、忍耐をもって自分の記録に挑戦することが必要になります。忍耐もこうして培われます。

子どもたちにとって、なわとび運動の当面の目標は2月中旬にあるなわとび記録会です。それをめざし集中して、忍耐強く練習に取り組んでほしいと思います。がんばる子どもたちを応援をしていきます。



道路工事のためのスクールバス運行と送迎の駐車についての再度のお願い

3学期始業式より3日間、先にお知らせしたとおり学校前の道路工事に伴いスクールバスの下校時の乗り場を中村池前に変更しました。教職員の引率、工事関係者の誘導等で安全に乗車場所まで移動ができました。その実際の状況をもとに教育委員会、バス運転手、工事関係者と再度協議を持ちました。その結果、工事の進捗状況により1月末ぐらいまでは、学校校門前でのスクールバスの乗車が可能であるということになり、来週14日から当分の間、これまでのように学校校門前からのスクールバス乗車といたします。変更続きで申し訳ありませんが、よろしくご理解ください。なお、時期が来て工事が学校校門付近で行われるようになった場合は、再度今回行ったようにスクールバスの下校時の乗車を中村池前にいたします。その際には改めてお知らせをいたします。

また、児童の自家用車での送迎に際しては、その駐車する場所がスクールバスの運行に支障がないようにご協力をよろしくお願いいたします。

