



# メタセコイア

志津小ホームページ [https://www.city.sakura.lg.jp/school/shizu\\_es/](https://www.city.sakura.lg.jp/school/shizu_es/)

児童数358名

学校教育目標 自ら学び 豊かに関わり合い たくましく生きる児童の育成

## 体力を考える

校長

9月も最終日、明日から10月に入ります。この9月も異例の暑さが続き、下旬になってようやく秋らしさが到来したような感じです。予報では今年は「短い秋」かもしれませんが、この爽やかな季節の下、一日一日をより大切にしながら、学校生活も充実させていきたいと思えます。

さて、10月の祝日には「スポーツの日」があります。スポーツの日は10月の第2月曜日と定められていて、今年は10月13日（月）になります。以前は「体育の日」と呼ばれ、日にちも10月10日に限定されていました。これは、1964年に東京オリンピックの開会式が10月10日に行われたことに由来します。そして2020年には、教育的なイメージから国民が広く自発的に親しめるよう、「スポーツの日」と改称されました。

スポーツの日は、「スポーツを楽しむ、他者を尊重する精神を培うとともに、健康で活力ある社会の実現」を目的とし、各地でスポーツに関する様々なイベントも開催されます。清々しい気候の中、スポーツに取り組むには最適の時期と言えるでしょう。

学校では、この時期に合わせて新体力テストに取り組みます。学校体育の恒例行事とも言えますが、このテストには、自分の体力を知るという大きな目的があります。小学校では8項目の運動に取り組みますが、握力や俊敏性、持久力、柔軟性等、体の幅広い力がわかります。例えば、「50m走」では、走るスピードという身体能力がわかりますが、その身体能力は、細かく分けると「瞬発力」「推進力」「敏捷性」「調整力」等といった力の総合力とも言えます。自分はどの力が優れているのか、また、どんな力が劣っているのか……。優れているところは、自分の誇れる能力としてさらに伸ばしていけると良いですし、劣っている力は、少しでも向上できるように継続的に体を動かすことに取り組んでいくと良いと思えます。

大事なことは、体力は健康につながることを理解、意識し、体力の向上や維持に努めること、努めようとすることです。毎日の生活で土台になるものは元気に過ごせること、即ち「健康」です。体調がよくない時には思うように勉強や仕事、家事はできませんし、趣味ややりたいことも満足に楽しめないものです。誰しも経験があると思いますが、けがや病気をした時、そしてそれが長引いてしまった時、これまで普通に生活できたことを有り難く思ったことはないでしょうか。健康を害した時に健康の有り難さを痛感する、やはり、健康は生きている上で何よりも貴重なことと思えます。

けがや病気にならないようにすること、なりにくい体にならなく、これはまさに体力が大きく関わります。そして、その体力を培う運動習慣が大切になってくるのです。運動、言い換えれば体を動かすことで体力は培われていきますので、できるだけその時間を作り出していきたいところです。そういう意味では、やはりしづっ子たちには外で元気に遊んでもらいたいです。これからは暑さによる制限もほとんどないと思いますので、たくさん遊んで思いっきり汗をかいて、身も心もすくすくと健康に成長してほしいと願っています。

ちなみに、新体力テストは子供だけでなく大人用もあります（下記参照）。ぜひ、お子さんにやり方を聞きながら、一緒に取り組んでみてはいかがでしょうか。

| 項 目       | 主な体力要素  | 6～11歳<br>(小学生) | 20<br>～64歳 | 平均値 (35～39歳) |          |
|-----------|---------|----------------|------------|--------------|----------|
|           |         |                |            | 男            | 女        |
| 握力        | 筋力      | ○              | ○          | 48.20 kg     | 29.66kg  |
| 上体起こし     | 筋持久力    | ○              | ○          | 24.37 回      | 17.14 回  |
| 長座体前屈     | 柔軟性     | ○              | ○          | 42.25cm      | 43.50 cm |
| 反復横跳び     | 敏捷性     | ○              | ○          | 48.43 回      | 42.24 回  |
| 20mシャトルラン | 全身持久力   | ○              | ○(急歩も可)    | 50.80 回      | 29.03 回  |
| ソフトボール投げ  | 投力      | ○              | -          | -            | -        |
| 50m走      | 走力      | ○              | -          | -            | -        |
| 立ち幅跳び     | 跳躍力・瞬発力 | ○              | ○          | 212.65 cm    | 161.10cm |

(文部科学省HPより 要項や他の平均値も掲載されています)

10月は前期が終わり後期のスタートとなります。前期の学びや成長を一人一人胸に刻み、後期が気持ちよく、新たな目標をもってスタートできるよう、しづっ子を全力で支えてまいります。10月、そして後期もよろしくお願いいたします。

### **いじめ防止サミットに本校代表児童が参加**

夏休み中の7月31日(木)に、佐倉市役所において佐倉市いじめ防止子供サミットが行われ、志津小代表で6年 さんが参加しました。 さんからは「今回参加して、他の学校の人と関わったり、意見を交えたりすることで、傍観者の立場やどう行動するべきか考えることができました。志津小学校でもいじめをなくするためにスローガンを考えました。」と感想を聞きました。志津小いじめ防止スローガン『味方だよ、やめようよ、その一言で変わるはず』は、9月16日(火)の朝読書の時間に全校放送で話をしました。誰にでも優しい気持ちをもてるしづっこを育てていきたいです。

### **ICT サポーターの交代について**

夏休み前まで ICT サポーターを務めていただきました 先生に代わり、2期から 先生に変更となりました。9月は引き継ぎを兼ねて2人の先生に来ていただき授業のサポートをしていただきましたが、10月からは 先生お一人で担当していただきます。

### **家庭教育学級 10月16日(木)**

16日(木)1年生保護者を対象に、「給食試食会」を実施します。給食試食会は毎年人で、今年度も多くの保護者の皆様にご応募いただきました。当日のメニューは、きなこあげパン、ポークビーンズ、れんこんサラダ、フローズンゼリー、牛乳で大人にも食べ応えのあるメニューとなっています。

### **校外学習実施**

10・11月は多くの学年で校外学習を実施します。準備等のご協力をお願いいたします。

- ・2日(木)・3日(金) 6年修学旅行
- ・3日(金) 3年社会科見学
- ・8日(水) 2年生活科見学
- ・16日(木) 2年校外学習
- ・22日(水) 3年校外学習
- ・23日(木) 1年校外学習
- ・11月5日(水)6日(木) 5年宿泊学習

### **合唱部「ふくし祭り」参加について**

今年度も本校合唱部がユウカリが丘地区で行われる「第33回ふくし祭り」に出演させていただくこととなりました。地域の皆様にご聴いていただける素晴らしい機会をいただきましたので、ぜひご都合が合いましたら、会場まで足をお運びいただき、子どもたちの晴れ舞台をご覧いただければと思います。

＜第33回ふくし祭り＞

日時：令和7年11月23日(日)

場所：志津コミュニティセンター大ホール

(発表時刻等は未定です)

### **心の教育相談員 先生、「スクールカウンセラー」 先生の出勤日について**

【 先生 10月の来校日と時間】

3日(金)・7日(火)・10日(金)・14日(火)・17日(金)・21日(火)  
24日(金)・28日(火)・31日(金)

【 先生 10月・11月の来校日と時間】

10月6日(月)、10月20日(月)、11月17日(月) いずれも9:00～15:45

※相談はお子様だけでなく、保護者の方も可能です。 要予約：担任または教頭まで