



「歩く」ことで心と身体の健康を!

校長 五月女 一義

11月18日(金)に第1回【TKBウォーク】を実施しました。手子林小学校から羽生水郷公園まで往復約8.4kmの道のりを縦割り班(1~6年までの異学年グループ)で歩きました。今年度4月当初より準備を始め今回の開催となりました。

行事のねらいとして、

- (1) 縦割り班活動を通して、自主性を伸ばし、思いやりの心を育てる
- (2) 他学年の面倒を見たり、レクリエーションを行ったりする中で、高学年としての意識を高める
- (3) 歩くことにより体力の向上を図るとともに、自然や郷土に関心をもつの3つを掲げました。

当日は、学校を8時20分に出発して、途中1回の水分補給を行い、約1時間後に目的地である羽生水郷公園に到着しました。歩いた道には、7箇所、PTAの方たちに安全指導をしていただきました。PTAの方たちの温かい見守りのおかげで、事故なく安全に歩くことができました。



公園到着後は、班ごとに写真撮影を行い、各班で考えた遊びと遊具を使った遊びを交互に行いました。元気一杯、笑顔一杯で楽しそうでした。遊びの後は、班ごとに間隔を開けながらのお弁当タイムです。お家の人が作ってくれたお弁当を青空の下、美味しそうに、楽しそうに食べていました。また、PTAからジュースの差し入れもあり、子供たちは喜んでいました。走り回り食事の後の帰り道は心配しましたが、参加した児童全員が学校まで歩くことができました。素晴らしいことだと思います。

今回の【TKBウォーク】を通して、ねらいを達成することができました。特に長い距離を歩ききったことは自信となったと思います。保護者の皆さま、安全指導を行って頂いたPTA関係者の皆さま、本当にありがとうございました。



ここで【歩く】ことの効果についてのお話をさせていただきます。

【歩く】とは・・・地面から両足が同時に離れる瞬間が無いような、足の運び方で進むことです。両足が同時に離れると『走る』こととなります。

様々な文献によりますと、歩くことで

- (1) 生活習慣病〔食生活の乱れや、運動不足などの生活習慣が原因で発症する病気〕の予防
- (2) ストレス解消〔人間の体には自律神経という神経があり、歩くことで内臓の働きや血流、呼吸など、体内の環境をコントロールする自律神経が整えられ、ストレス発散につながり、良好な体内環境を維持することができます〕
- (3) 身体を強くする〔下半身には体全体の筋肉の約70%が集まっている。歩くときは大腿四頭筋(太ももの前面)や下腿三頭筋(ふくらはぎ)など大きな筋肉をいちどに使い、同時に腹筋や腰、腕の筋肉も使っている〕



などの効果があるとされています。【歩く】ことで心と身体の健康作りとなります。

★歩く時間を意識的に増やしてみませんか!!

12月の生活目標【そうじ・整理整頓】

〇すみずみまできれいにそうじをしよう

11/9(水), 10(木) 6年修学旅行



最高の好天のもとの一泊二日の修学旅行でした。鎌倉のグループ行動から新江

ノ島水族館、そして湯河原泊。翌日は、小田原城と本校では初めての「鈴廣」のかまぼこ作り体験でした。一泊二日のクラスメイトとの旅を、思い出とお土産をいっぱいかばんに詰め込んで、笑顔で帰ってきてくれました。お子様の持ち物や健康管理等、周到な準備をいただきました保護者の皆様には感謝申し上げます。

11/12(土) PTA 第2回資源回収



晴天の中、PTA 学校安全部の皆様、地元有志の皆様と教職員とで、たくさんの紙類の資源を集めさせていただくことができました。収益金は、第1回目の分と合わせて、学校の施設・設備・教育活動のために使わせていただきます。ご協力いただきました地域の皆様には、PTA 会員一同、心より御礼申し上げます。

11/18(金) TKBウォーク



今年度初のビッグイベントです。往復8.4kmの徒歩遠足でした。それも1年生から6年生が混ざったグループでの往復に、水郷公園での遊びやお弁当でした。

低学年の子供たちは口を揃えて、「お兄さんやお姉さんさんたちが楽しかった。」と言っていました。異学年で思いやりを育てるこの行事が大成功であったことを物語る感想でした。

11/25(金) 校内持久走記録会

最高の天気の中で、スタートの合図とともに一気にスタートです。今年は、コースレイアウトが変更となり、ラストパートの直線距離が長くなりました。その分、歯を食いしばってのがんばりに見応えがありました。また、大会新記録も続々と出ました。一人一人のがんばりが、汗となってかがやく大会となりました。



日	曜	行事・その他
12/1	木	
2	金	
3	土	
4	日	
5	月	
6	火	
7	水	学力アップテスト
8	木	
9	金	
10	土	
11	日	
12	月	特別日課 (5校時まで)
13	火	↓ 書きぞめ競書会
14	水	
15	木	
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	
20	火	↓ 大そうじ
21	水	
22	木	↓ 4校時まで、給食最終日
23	金	終業式、一斉下校、3校時まで
24	土	
25	日	冬季休業日
31	土	大晦日
1/1	日	元旦
9	月	成人の日
10	火	始業式、一斉下校、3校時まで
11	水	身体計測 (5,6,けやき)、4校時まで、給食開始
12	木	身体計測 (3,4年)

朝の欠席等の連絡(土日の連絡も)は、こちらの連絡フォームからお知らせください。



