

「走力アップ教室」の授業体験！

11月19日(木)の5・6校時に、NHK「天才てれびくん」などにも出演されている「荒川優」コーチの陸上指導を受けることができました。この教室は、1学期に、ある生命保険会社のイベント募集があったので、「ダメもと」で、応募したところ、見事に当選し、コロナ禍の中、日程調整ができ、実現したものです。荒川コーチの巧みなコーチングのおかげで、わずか30分程度のトレーニングによって、30m走のタイムが、1秒速くなった児童もいました。



すばらしい指導内容に注目をされますが、私たち教員が、参考にすべき点として、とにかく「できたこと」を「認める」、小さなタイム向上でも「褒める」ことに感心しました。

走り方でできていないところや、弱点を指摘して、よりよいフォームを教えていく手法もありますが、「できたところ」を「伸ばす」、よりよい工夫を「自分なりに工夫する」ということは、とても大切なことです。学校でも、家庭でも、子どもたちの「自主性を伸ばしていく」という、文字では簡単ですが、実行することは大変難しい指導を進めていきたいと考えています。



11月19日(金)は、部分月食！

11月19日(金)の夕方から20時前にかけて、日本国内の広い範囲で月の一部が欠けて見える部分月食が起こります。今回は、「部分月食」ではありませんが、月の直径の98%が隠れるため、「ほぼ月全体が隠れる皆既月食に近い」状態といわれています。

今回と同じように、「限りなく皆既に近い部分月食」が日本全国で見られるのは、何と140年前(1881年12月6日)までさかのぼることです。寒い夜にはなりますが、秋の夜長に、ご家族で、天体ショーを眺めるのもいいのではないのでしょうか。

受賞おめでとうございます！

11月18日(木)の中国新聞朝刊に掲載されましたように、中国新聞「みんなの新聞コンクール」で、2名が最優秀賞とともに、入選1名、佳作7名の合計10名の児童が受賞しました。大変おめでとうございます。これまでの児童自身の努力やご家族の支えがあったことと思いますが、こういった受賞が次への励みになればうれしいですね。今後も絵画や書写、作文なども含め、子どもたちの作品が様々な形で表彰されるよう、支援していきます。受賞者の詳細は、学校だよりに掲載します！

「ニュース5・7・5」作品

またまた、掲載おめでとう！

11月7日（日）の中国新聞に、次の作品が掲載されました。おめでとうございます。

朝ごはん とてもおいしい 目玉焼き 4年 まつもと 松元 せいあ 星空

毎日寒くなってきましたね。校長室前に置いてある「ニュース5・7・5」の応募ポストへの作品応募が、今回は69句ありました。応募していただいた児童のみなさん、ありがとうございます。今回は、5年生全員から応募があった中で、次の作品を選びました。季節は、あっという間に秋を迎え、秋の深まりや、冬支度の作品になってきましたね。季節を感じます。

| | | | |
|----------------------|----|---------------------------|------------------------|
| さむくなり あさおきるのが おそくなる | 1年 | <small>おちいわ</small> 落岩 | <small>ともひろ</small> 知大 |
| さつまいも ほかほかしてて あったかい | 5年 | <small>くろき</small> 黒木 | <small>そうご</small> 奏吾 |
| ○秋ぐれに やさしく照らされ オレンジに | 5年 | <small>のみやま</small> 野見山 | <small>たくや</small> 拓也 |
| ○流れ星 空できらりと 消えていく | 5年 | <small>たかはし</small> 高橋 | <small>かの</small> 香乃 |
| ○その香り 心の支え きんもくせい | 5年 | <small>みずの</small> 水野 | <small>はな</small> 英 |
| 舞い落ちる 夕日の葉っぱ 紅葉かな | 5年 | <small>みとごうち</small> 御堂河内 | <small>さき</small> 咲 |
| 波の上 夕日にうつる 渡り鳥 | 5年 | <small>やまおか</small> 山岡 | <small>ゆあ</small> 優亜 |
| ○秋になり 服がだんだん 厚くなる | 5年 | <small>おだ</small> 小田 | <small>さほり</small> 紗帆里 |
| ○寒すぎる カチコチになる 朝が来た | 6年 | <small>ふじさと</small> 藤里 | <small>ゆうき</small> 優輝 |

※ 上記全作品を中国新聞に応募しますが、学校内への掲示は、「○」印の作品です。

校長の真面目な子育て日記⑤

皆さんのお子さんは、夜何時に寝る習慣でしょうか？一般的に、小学生の必要な就寝時間は、8～10時間と言われています。起きる時間にもよりますが、朝6時30分に起きるとすると、夜8時30分～10時30分には、寝ないといけません。

また、ある調査によりますと、主要4科目（国語、算数、理科、社会）で平均95点以上を取った子が寝る時間は、「9時前が41%」、「9時台が28%」、「10時台が22%」、「11時台が14%」、「12時台が0%」で、約70%が10時までに寝ているのです。

ということで、我が家のツンデレ娘ですが、5年生になってから、10時までに寝ない日が増え、10時30分でも起きている日が出てきました。皆さんのお宅ではいかがでしょうか？11/16（火）の中国新聞セレクトの記事によると、「遅寝遅起き」により、ホルモンの影響で、夜に体温が下がるべきところが、体温調整ができなくなってしまった子供が増え、体温が上がるべき朝に、体温が上がらず、体も脳も、学校に来ている午前中に、体温が低いままの活動となり、集中力の不足や、イライラが出て、落ち着きのない行動になったり、情緒的なコミュニケーションが難しくなってくるそうです。

娘も、我が家で「ワガママ」を言っている口調で、学校でも「ワガママ」を言っているのではないかと、授業に集中していないのではないかと、聞きたいところですが、直接娘に聞けば、反発されるだろうな。。表のページに書きました、「走力アップ教室」の荒川コーチのように、できたことを「認め」、些細なことでも「褒める」ことに気を付けながら、反抗期に入りかけた娘に就寝時間について話してみたいなと、考えている日々でございます。