

# おかげさま

No. 3

中野小学校長 山崎 吉治

5 / 10 校長講話より

## テーマ『運動能力をきたえよう』

自転車は冬に乗りませんが、乗れる人は乗り方を忘れません。それはなぜでしょうか？それは、体が覚えているからです。水泳やスキーもそうですが、そのシーズンしかやらないことであっても、運動能力があれば、体が覚えてできるようになるのです。自転車、水泳、スキー、縄跳び、野球、サッカー、バスケ、バレーボール、ドッジボール、竹馬、けん玉…など、体が覚えていると、大人になっても忘れなかったり、やらない時（ブランク）があってもできたりするのです。

例えば、縄跳びですが、技に挑戦したり、速く跳んだり、長く跳んだりしていると、タイミングや跳び方を体が覚えてくれるようになります。努力して身につければ、大人になってもずっとできるようになります。体が覚えていることがたくさんあると、これからの人生がさらに楽しいものになります。

それでは、どうすれば体が覚えてくれるのでしょうか？それは、「いろいろな運動をすること」です。やると決めたらやり通すこと、できるまであきらめないことも大切です。

小学生は運動能力をきたえるのに、一番大事な時期です。発育・発達の大事な時期と言われていきます。9歳頃までの時期のことを「プレ・ゴールデンエイジ」と言い、一生に一度だけ運動能力が著しく発達します。この時には、とにかくいろいろと体を動かすことが大切です。運動のベースを広げる時期です。次に、10歳から12歳頃までの時期を

「ゴールデンエイジ」と言い、この時期に神経系の発達が完成します。体を上手に動かしたり、コントロールしたりする能力が高まるのがこの時期です。

このように、運動能力が人生の中でも最も発達する小学生の時にたくさん体を動かすことがとても大事になります。東京オリンピックでも12歳や13歳の金メダリストが誕生しています。

勉強ばかり、ゲームばかりではなく、勉強もゲームも体を動かすこともバランスよく楽しめるといいですね。気もちの切りかえが上手にできる人になれたらいいですね。

### 6月3日は 150周年記念運動会



体を動かして

全力で楽しもう

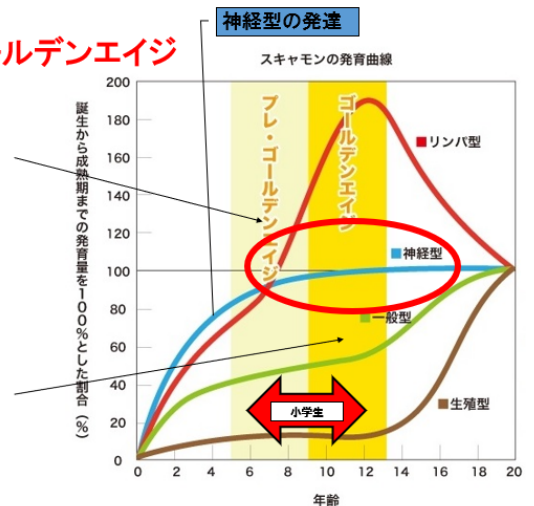
### 発育・発達の大事な時期！ プレ・ゴールデンエイジ、ゴールデンエイジ

#### プレ・ゴールデンエイジ(～9歳頃)

- ・一生に一度だけ神経系の著しい発達期
- ・型にはめた反復練習でなく、**多種多様な遊びを通して、基本的な動き・巧みな動きを獲得していくことが重要。**
- ・スポーツのベースを広げる時期。

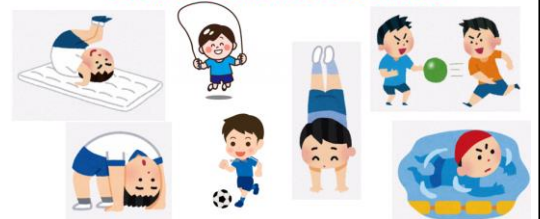
#### ゴールデンエイジ(10～12歳頃)

- ・神経系の発達が完成。
- ・全身を巧みに動かし、からだの個々の動きもコントロールできるようになる。
- ・新しい動きを何度か見ただけで身に付く『**即座の習得**』(一生に一度だけ訪れる)という特徴が見られる。



### 小学生にひつようなうんどうは？

#### からだをつかったいろいろなうんどう



6月3日は150周年記念運動会です。体を思いっきり動かして、全力で楽しみましょう。

これで、校長先生のお話を終わります。

# 150周年記念（第111回）校庭大運動会のご案内

子どもたちは、体育の授業を中心に、運動への関心・意欲や集団意識、体力の向上を目指して学習に取り組んでいます。その成果を第111回校庭大運動会で発表します。

特に今年度は、150周年の記念運動会となります。また、今までの活動制限の中で実施を控えてきた全校種目や声を出しての応援も復活します。さらに、PTA150周年記念事業の一環として、4年ぶりに『中野小唄』がPTA種目として復活します。

プログラムの最後に、全校児童と職員、保護者の皆さん、地域の皆さんでひとつになって中野小唄を踊りながら、みんなで150周年をお祝いできたらと思います。全員種目となりますので、是非ともお子さんの近くや児童の外側に出てきて、ご一緒に踊りましょう。閉会式では校歌も歌いますのでこちらもご一緒にお願いします。

ご家庭の皆様、地域の皆様、お誘い合わせでおいでくださいますようご案内いたします。



**【日時】** 令和5年6月3日（土） 午前8時より  
 ※雨天の場合は、4日（日）に順延します。  
 ※さらに実施不可の場合は運動会中止となります。

3日（土）	4日（日）	5日（月）
☀️（運動会）	休	休
🎒（休）	☀️（運動会）	休
🎒（休）	🎒（半日登校）	休

- ・中止の場合、表現種目は平日に各学年で行い、録画を昼の放送で鑑賞します。
- ・半日登校の下校は **12:00** とします。（3時間授業）

**【場所】** 中野小学校校庭  
**【日程】** 開会式 8:00  
 運動開始 8:10  
 閉会式 12:15  
 下校（予定）12:35頃（1～4年生）  
 12:50頃（5・6年生）



## 【ご協力をお願いします】

- 参観の制限を設けないことや午前中のみ開催、立ち見の観覧席を設けていることなどから、今年度も前日及び当日のレジャーシート等による場所確保はご遠慮いただくようお願いいたします。種目ごとに立ち見席の入れ替えを行いますので、お子さんの種目以外のご移動ください。
- 駐車場がありませんので、車での来校はご遠慮ください。**松川郵便局や松川公民館への駐車、学校周辺の路上駐車などはしないよう厳守ください。
- トイレは、低学年昇降口横および体育館のトイレをご利用ください。
- 雨天順延の場合は、携帯連絡メールと「**中野小学校公式 Facebook**」ページでお知らせします。（検索サイトで「長野県中野小学校ホームページ」と入力すると、市の学校ホームページにつながり、そこから「Facebook」ページに入れます。）
- 中野小学校敷地内は全面禁煙となっております。ご協力をお願いします。
- 天候の具合で種目順序を入れ替える場合や、優先的に実施する種目・割愛する種目があります。時間通りに進行できない場合もありますのでご承知おきください。
- ★プログラム最後の150周年記念PTA種目『中野小唄』へのご参加をお願いします。**全員参加種目**ですので、お子さんの近くや児童の外側にお並びください。

是非ご覧ください

## 【6月の主な予定】 ※保健関係は学年だよりを参照

6月 3日（土）	150周年記念（第111回）校庭大運動会	20日（火）	高学年参観日
7日（水）	SC 沼田先生来校日 救命救急講習会	22日（木）	クラブ（4～6年生）
8日（木）	クラブ（4～6年生）	23日（金）	中小教育を語る会
9日（金）	南宮特支交流会	26日（月）	4年社会見学（1・2組）
12日（月）	なかよし週間（～16日）	27日（火）	来入児発達検査
15日（木）	交通安全教室（5年生）児童会	28日（水）	SC 沼田先生来校日
17日（土）	PTA 資源物回収	29日（木）	クラブ（4～6年生）
19日（月）	プール開き	30日（金）	4年社会見学（3・4組）