

南小だより

学校教育目標

心豊かにたくましく生きる児童の育成

かしこい子

生活目標

やさしい子

『進んで本を読もう。』

たくましい子

平成25年10月1日

第7号

川越市立高階南小学校

授業への取り組みと「姿勢」

朝夕めっきり涼しくなってきました。27日(金)にはたくさんの保護者の皆様に授業を参観していただき、誠にありがとうございました。各教室で、授業に真剣に取り組む児童の様子をご覧いただけたことと思います。

【姿勢と集中力】

さて、授業においてその効果を高めるためには、集中力を持続させることが大切です。気持ちの問題が大きくものを言います。学年が進むに連れと、ほとんどの児童が、授業に集中して取り組めるようになりますが、低学年の児童の中には、授業が始まって5分もしないうちにモゾモゾし始める姿も見られます。本人に聞くと「座っているのがたいへんだ」とのこと。気持ちの問題も大きいのですが、どうもそれだけではないようです。様々な要素がありますが、身体的要因が大きいようです。特に、その原因の一つが姿勢の悪さです。これまでの生活習慣により、腹筋・背筋等の筋力が弱く、適切な姿勢を保てない。体を支えることができず、いすの上に正座をしたり、前のめりに机に寄りかかっていたりしている姿も見かけます。結果的に、どうしても授業に集中することができません。



初めての話し合い活動

【体の中心を鍛える】

座っているときも、立っているときも、適切な姿勢を保つには体の中心がしっかりしていなければなりません。いわゆる「体幹(たいかん)」を鍛える必要があります。様々な研究が進んでいるようですが、小学生のうちにできることは何か。それは、学校でも家庭でも良い姿勢の大切さを子どもたちに伝えること。体育の授業に一生懸命取り組むこと。休み時間や放課後、元気に外遊びをすることなどでしょう。



体幹を鍛える

放課後や休日、ともすると部屋にこもってTVやゲームにどっぷりつかってしまうなどと言うことはないでしょうか。無理な筋肉トレーニングや間違ったストレッチは避けなければなりません。まずは、体を動かして、自分の体を支えることができる基本的な筋力を身に付けたいものです。

【心と体の成長に結びつける】

本校では、毎週月曜日と金曜日の朝、業前運動を実施しています。9月までは縄跳び、10月からはマラソンを中心に体を鍛えます。体育の授業も学年ごとに計画的に取り組んでいます。また、休み時間や昼休み、運動場で遊ぶ子どもたちの明るい歓声が響いています。



業前運動

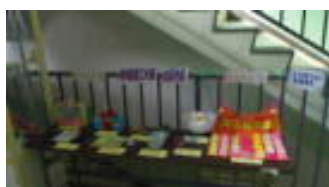
保護者の皆様にも「姿勢」の大切さを是非ご理解いただき、児童の姿勢の良さが、心と体の成長に結びつくようお声がけをお願いいたします。高階南小の児童が、明るく伸び伸びとした雰囲気の中で、凛とした立ち姿や授業への高い集中力を示してくれることを期待しています。



道徳の授業



音楽朝会



発明創意工夫展学校代表



アルミ缶回収