



たかおか



令和7年(2025年) 5月26日
姫路市立高岡小学校 学校だより
文責：梶原 伸夫 No. 10

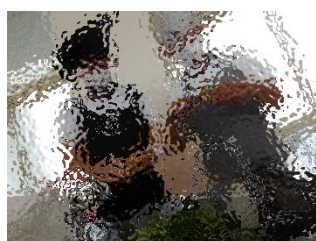
教育目標：やさしく かしく たくましく

❖ もうすぐ運動会！

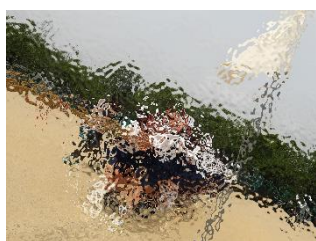
令和7年度 高岡小運動会スローガン

君のやる気が勝利につながる！全力でいどむ運動会

いよいよ今週末に運動会となりました。どの学年も仕上げの段階に差し掛かっています。この3週間本当によく練習をがんばりました。しかし子どもたちががんばったのは運動会の練習だけではありません。練習はもちろんですが、他の教科の学習や清掃など日々の活動にも一生懸命取り組んでいます。



運動場や体育館で体を思いきり動かして運動会の練習をした次の時間には、教室で落ち着いて座学に取り組む。この「動」と「静」の切り替えを子どもたちは毎日経験しています。体を動かす活動は、筋力、柔軟性、持久力、瞬発力など、身体能力を高めます。また、友達との協調性やコミュニケーション能力を育てます。そして体を動かすことは、ストレス解消や気分転換に効果的です。一方じっと座って学習する活動は、集中力を養い、集中力を長く維持する力を育てます。また静かな活動は、心を落ち着かせ、リラックス効果をもたらす、情緒の安定に繋がります。「静」と「動」の活動をバランス良く取り入れることは、子どもたちの心身の発達を促し、豊かな生活を送る上で非常に重要です。



ところで、実は運動会の練習は1日1時間しか設定されていません。私が子どもの頃は運動会のシーズンになると、2～3時間は練習していた記憶があるのですが、本校では1日1時間というのが基本になっています。これは子どもたちの健康面への配慮はもちろんですが、「短時間で集中する」ことによるメリットがあるからです。学習においても、短時間集中学習は集中力を維持し、効率的な学習を可能にします。また、短時間で効率的に情報を整理し、記憶を定着させる効果があるといわれています。

だらだら長く続けるよりも、内容を精選し、短時間でテキパキ進めるほうが、結果として得るものが大きいということですね。

ここのところ気温も上がり、5月であるにもかかわらず30度越えの「真夏日」であることもしばしばです。本校では暑さ指数(WBGT)や気温を計測することで子どもたちの活動環境を把握し、こまめな水分補給を行いながら計画的に運動会等の体育的活動に取り組んでいます。ご家庭におかれましても、お子様の健康観察とともに、十分な休養を取らせていただきますようお願いいたします。

