



国領小だより

校長 内海 美穂

TEL 042(488)0551 FAX 042(499)4188

〒182-0022 東京都調布市国領町 8-1-55

◇ホームページ <https://www.chofu-schools.jp/kokuryou-sho/>

「運動・スポーツの秋」を充実させて、心と体も元気アップ！

～10月は、体力づくり強調月間です～

副校長 高木 佑輔

毎日30度を超える暑い日が続いていましたが、朝晩はぐっと気温が下がり、ようやく秋らしさを感じられるようになりました。秋は、「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」「食欲の秋」など、様々な言われ方をしますが、私が真っ先に思い浮かべるのは「運動・スポーツの秋」です。皆さんは、どうでしょうか。秋は気候的にも過ごしやすく、何をするにしても最適な季節です。自分がやりたいことや、頑張りたいことに集中して楽しんだり、自分の力を高めたりするのに適した季節と言えます。それぞれの「〇〇の秋」があって当然よいと思いますが、10月は『体力づくり強調月間』となっています。「運動・スポーツの秋」を充実させ、心と体を元気にするとともに、自分なりの運動・スポーツの楽しみ方を広げて欲しいと思います。

【運動・スポーツの秋の充実 その1】

「外で元気いっぱいに遊ぼう！」(する楽しさ)

先週から、ようやく校庭で外遊びが日常的に行えるようになってきました。休み時間、校庭に出てみると子供たちは、様々な遊びをして楽しんでいる姿が見られます。ドッジボール、長なわ跳び、大谷グローブを使っ
てのキャッチボール、サッカー、鉄棒、一輪車、竹馬などです。外遊びは、生活リズムの改善に加えて、子どもの発育・発達における身体的・社会的・知的・精神的・情緒的の5つの側面を、バランスよく育むことができると言われています。どうぞご家庭でも、「外でいっぱい遊んでおいで」と声をかけてください。

【運動・スポーツの秋の充実 その2】

「スポーツ観戦を楽しもう！」(見る楽しさ・知る楽しさ)

スポーツの語源「deportare(デポルターレ)」には、「気分を晴らす、楽しみ、遊び」という意味があるそうです。スポーツは「する楽しさ」だけでなく、「見る楽しさ」もあります。直接観戦やテレビ観戦で、まるで自分がプレーしているかのような緊張感で手に汗を握ったり、ファインプレーの瞬間を目の当たりにして気分が高揚したりした経験はないでしょうか。これは、「ミラーニューロン効果」と言われるもので、脳内の「鏡(ミラー)」に選手を映し出し、見ているだけで自分も選手と同じようにプレーしているような気分になるのだそうです。ワクワク・ドキドキといった適度な興奮が心身の健康に繋がります。ぜひ、「見る楽しさ」も家族で一緒に見付けてみてください。

校庭での体育授業も日常的に行えるようになってきました。低学年では、子供たちが楽しみながら多様な動きを獲得できるように、ミニハードルやケンステップ、ゴム紐などを用いて場の設定を工夫して授業を行っています。中学年や高学年では、ゲームの特性に応じた楽しさを味わえるように、攻め方や守り方に関する規則やルールを工夫するなどして授業を組み立てています。この10月、学校、家庭、地域で「運動・スポーツの秋」を充実させ、子どもたちの心と体がより一層元気になるように、教職員一同指導・支援に努めてまいります。今後とも、ご理解ご協力の程よろしくお願いいたします。

【スポーツイベントのご案内】 ご家族皆様さんでご参加ください！

○10月14日(祝・月)第42回調布市民スポーツまつり ○10月20日(日)第45回 国領小学校 地域運動会
(9:30～15:30 会場 味の素スタジアム 雨天決行) (9:30～12:30 国領小学校校庭 雨天体育館)

《1年生》

学童の欠席

2学期からは、学童の欠席の際の担任への連絡は不要です。朝、お子さんに確実に欠席を伝えてください。心配な場合は、これまで通りご連絡ください。

国語の教科書

国語の学習内容の順番を入れ替えます。上巻はまだ使いますので、学校にてお預かりします。

生活科校外学習（秋見つけ）

10月25日（金）に、生活科校外学習で前原公園へ行きます。肩紐付きの水筒を必ず持たせてください。リュックサックや、お弁当の必要はありません。

あさがおリースに

11月に生活科の学習で、あさがおのつるを使ったリースを作ります。お出かけの時などに、どんぐりや、松ぼっくりといったリースの飾りに使えそうな木の実などがありましたら、集めておいてください。学校に持ってくる時期は、学級だよりにてお知らせします。

《2年生》

町たんけん

11月22日（金）3・4時間目に生活科の学習で、国領町の町探検を行います。引率にご協力いただける保護者の方を募集します。小グループに分かれて、自分たちで希望するお店にインタビューに行く活動を行います。グループの見守りにご協力いただけるとありがたいです。詳しくは10月下旬にお知らせを配布します。

九九の学習

九九暗唱にご協力いただき、ありがとうございます。全ての暗唱に合格しましたら、校長先生にテストをしてもらう予定です。引き続き九九暗唱宿題へのご協力をよろしくお願いいたします。

《3年生》

歯磨き指導

10月10日（木）に歯磨き指導を行います。詳細はおたよりでお伝えいたします。

自転車安全教室

10月23日（水）に自転車安全教室を行います。雨天の場合、DVD視聴のみの指導になります。詳細はおたよりでお伝えいたします。

算数で使用するコンパス

算数の「円と球」の学習でコンパスを使う予定です。コンパスは学校で一括購入いたしました。コンパスのケース、本体、鉛筆に記名をお願いいたします。

社会科見学

10月16日（水） 消防署見学

10月21日（月） 警察署見学

※当日は、水筒を持たせてください。そのほか、特別な持ち物はありません。

《4年生》

落語会について

10月22日（火）に落語家の立川晴の輔（たてかわ はれのすけ）師匠をお招きして、落語会を実施します。この機会にぜひご家庭でも日本の伝統芸能について話題にしていいただければと思います。

社会科見学

10月31日（木）に社会科見学（バス）を予定しております。詳しくはしおりにてお伝えしますが、朝の集合時刻が早くなっているので、くれぐれも遅刻がないようにご配慮ください。

○行先：中央防波堤埋立地・日本科学未来館

○当日は**お弁当の用意**をお願いします。

○学校からバスを借り上げて行きます。**7時40分学校に集合、15時30分散散**予定です。

《5年生》

連合音楽会（再掲）

12月6日（金） ※服装は11月15日（金）・16日（土）の音楽会も同様をお願いします。

服装上：赤、オレンジ、黄、緑、青、紫色のいずれかの半袖Tシャツ（無地が望ましい）

服装下：黒色か紺色（短ズボン、長ズボン、スカート、キュロットのいずれか） 靴下：黒色か紺色のソックス

保護者参観：各家庭1名まで。（双子の場合も1名。）

※写真・ビデオ撮影は禁止されています。後日写真の販売を行います。

起震車体験

10月23日（水）、国領小学校にて起震車体験を行います。4年生のときに実施できなかったため、今年度行うことにしました。雨天の場合は実施しません。関東大震災から101年、最近も大きな地震が日本各地で起きています。実際に地震が起きた際、冷静な対処ができればと思います。

《6年生》

卒業アルバム写真撮影

9月30日（月） クラブ活動写真撮影

10月7日（月） 委員会活動写真撮影・個人写真撮影

★両日とも授業風景などの写真撮影も行います。

★服装等にご留意ください。

★なるべく欠席等がないようお願いします。

落語会について

10月22日（火）に落語家の立川晴の輔（たてかわ はれのすけ）師匠をお招きして、落語会を実施します。この機会にぜひご家庭でも日本の伝統芸能について話題にしていいただければと思います。

全学年共通のお知らせ

読書週間について

10月21日（月）～25日（金）は読書週間です。図書委員会の企画や、読書記録やおすすめの本の紹介カードを書くことなどを通して、本に親しみます。読書記録カードの記入は1週間毎日取り組み、裏面には紹介したい本の説明と絵をかきます。ご家庭でのカード記入へのご協力をよろしくお願いします。

体育授業時の服装等に関して

これから肌寒く感じる気候に変わっていきます。体育の授業でのきまりを今一度ご確認ください。

○寒いときは、フードのついていないトレーナー（ファスナー不可）を着用してもよい。

○タイツは履かない（ひざより下の靴下を持ってくる）。

○長い髪の方は、髪を結ぶ。

○見学させる場合は、必ず保護者の方から担任へ、連絡帳でお知らせください。

音楽会・楽器を演奏してくださる方を募集します！！

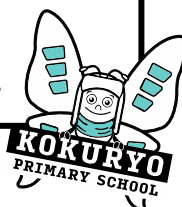
11月15日（金）と16日（土）は音楽会があります。制限なしの音楽会は6年ぶりとなります。

16日（土）の保護者鑑賞日には、6年生の発表の後、会場の皆さんで「くすのきの希望」を歌いたいと思います。そこで、**16日（土）に体育館にある楽器で「くすのきの希望」を演奏してくださる保護者の皆さんを募集**します。

打楽器など、どんな形でもご参加でも構いませんのでお気軽にご参加ください。必要に応じて、楽譜や音源はクラスルームに投稿いたします。事前の練習はありません。

ご協力いただける方は、連絡帳にその旨をお書きの上、担任までお渡しください。

会場が一体となる体験を子供たちができるよう、皆さんのご参加をお待ちしております。



◆10月の予定◆

日	曜	行事等	1年	2年	3年	4年	5年	6年	時間数					
									1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	火	都民の日					移動教室 事前健診		5	5	6	6	6	6
2	水	4時間授業					ハケ岳移動教室		4	4	4	4	6	4
3	木						ハケ岳移動教室		5	5	6	6	6	6
4	金						ハケ岳移動教室		5	5	5	6	6	6
5	土													
6	日													
7	月	全校朝会 避難訓練					委員会活動	委員会活動	4	5	5	5	6	6
8	火	こどもまつりCM							5	5	6	6	6	6
9	水								5	5	5	5	5	5
10	木	こどもまつり準備			歯磨き指導 こどもまつり準備	こどもまつり準備	こどもまつり準備	こどもまつり準備	5	5	6	6	6	6
11	金	こどもまつり	こどもまつり	こどもまつり	こどもまつり	こどもまつり	こどもまつり	こどもまつり	5	5	5	6	6	6
12	土													
13	日													
14	月	スポーツの日												
15	火	たてわり班活動							5	5	6	6	6	6
16	水	4時間授業			消防署見学			6-3のみ 5時間授業	4	4	4	4	4	4
17	木								5	5	6	6	6	6
18	金								5	5	5	6	6	6
19	土													
20	日	地域運動会												
21	月	読書週間	おはなし会	おはなし会	警察署見学				4	5	5	6	6	6
22	火					落語の会		落語の会	5	5	6	6	6	6
23	水				自転車安全教室		起震車体験		5	5	5	5	5	5
24	木		歯科検診	歯科検診	歯科検診	歯科検診	歯科検診	歯科検診	5	5	6	6	6	6
25	金								5	5	5	6	6	6
26	土													
27	日													
28	月	全校朝会							4	5	5	6	6	6
29	火								5	5	6	6	6	6
30	水	4時間授業							4	4	4	4	4	4
31	木					社会科見学			5	5	6	6	6	6

11月の主な行事予定

- 11月 15日（金）音楽会（児童鑑賞日）
 16日（土）音楽会（保護者観賞日）
 18日（月）振替休業日
 30日（土）道徳授業地区公開講座
 12月 1日（月）振替休業日
 6日（金）連合音楽会（5年）

★生活目標

○外で元気に遊ぶ

★保健の目標

○目を大切にしよう

★昼食の目標

○食後の過ごし方を工夫しよう。

