



# 京山だより

平成29年7月5日

第4号

京ヶ瀬小学校

HPアドレス <http://kyogase-es.agano.ed.jp/>

## 「一步一步」

教務主任 佐藤 高宏

10年ほど前から、趣味でランニングをしています。それ以前は水泳、自転車、ランニングのいわゆるトライアスロンもやっていましたが、三つの運動を続けるのが時間的にも、体力的にもきつくなってきたこともあり、現在はランニングだけ続けています。ランニングといっても、休日のみ、週に1・2回走る程度です。腕時計をしてタイムを計るということもしません。その日の調子に合わせて、マイペースで10kmくらい走っています。トライアスロンをやっていた頃は毎回タイムを計り、タイムを少しでも縮めようと、ややハードに走っていました。その結果、自分を追い込みすぎて走るのが嫌になり、しばらく走るのをやめるということを繰り返していました。そこで、10年前、長くランニングを続けるために、「無理せず、心地よさを感じる」程度に走ろうと考え直し、今日まで続けています。

せっかく走り続けているので、自分の励みにしようと年間5・6回、大会に参加しています。それほど必死にトレーニングしているわけでもないのですが、不思議なことにタイムは落ちていません。年々歳をとっていくのにタイムが落ちないというのは、むしろ向上していると言ってもいいのではないかと、一人でつぶやいています。マイペースでも続けているということがいいのかもしれない。

大会では10kmかハーフマラソンの部に出場しています。普段の練習の成果を見るにはそれくらいの距離がいいだろうと考え、フルマラソンには出場していませんでした。しかし、昨年、新潟シティーマラソンでは、10kmの部があつという間に募集人数を超え、エントリーが締め切られたため、やむなくフルマラソンに出場することにしました。しかし、普段の10kmランニングコースは余裕で走っているし、それを4周するくらいだから、まあ、フルマラソンも大丈夫だろう、などと思い、特別な練習をすることもなく大会当日を迎えました。

スタートして20kmくらいまでは順調でした。折り返し地点では沿道の人から「この調子だと3時間前半だよ。」と声が掛かり、よしよしと思って走っていました。しかし、異変は突然訪れました。膝が痛み始め、ペースが落ち始めたのです。それでも、まだ道路の反対側、折り返し地点に向かって走っている人に目をやる余裕はありました。苦しそうな表情で走っているランナーや、ゆっくりと走っている高齢のランナーがいました。いくらなんでも、あの人に抜かれることはないかと、その時は思っていました。しかし、25km過ぎから膝の痛みがひどくなり、30kmで膝痛は限界。とうとう歩き始め、ときどき立ち止まっては休んでしまいました。どんどん抜かれ、あのゆっくりと走っていた高齢のランナーにも抜かれてしまいました。その時、その人の背中を見ながらこう思いました。結局大切なのは止まらないことなのだ。ゆっくりでも、遅くても、一步一步、走り続けることなのだ。

もうすぐ夏休み、子どもたちは1か月以上、自分の時間をもつことができます。この長い期間、じっくり、こつこつと何かに挑戦してみてもどうでしょうか。お子さんが有意義な夏休みを過ごせるように、ご家庭でのサポートをよろしくお願いいたします。

# 健康増進部 今年度の取組について

## ◎今年度の目標は

- (1) 体力テストで重点種目の50m走、20mシャトルランで、両種目とも自己記録を更新できる児童を70%以上にする。
- (2) 学力・元気パワーアップ週間中、ゲームやテレビの合計時間を1日2時間以内とする児童の割合を85%以上にする。

です。

そのために学校では

- ①体育の授業を工夫します。
- ②ランニングタイムや縄跳びタイムを設定します。
- ③メディアコントロールに関する学級指導を行います。

1学期は、体力テストとそれに合わせたランニングタイムを行いました。

「昨年度よりも記録を伸ばしたい！」と一生懸命に取り組んでいる子たちがたくさんいました。結果は、後ほどお知らせいたします。



## メディアコントロールにご協力ください

さて、もう一つの目標が「メディアコントロール」です。6月の学力・元気パワーアップ週間の結果は、このようになりました。

	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	全校
テレビやゲームを2時間以内	86%	98%	98%	96%	92%	90%	93%

どの学年も目標を達成することができました。さて、テレビ、ゲーム以外の「スマホやタブレット、PCの使い方」はいかがでしょうか？

娯楽目的での使用(動画を見るなど…)もテレビやゲームと同じように扱ってください。

お子さんが正しくメディアを使うことができるよう、家庭での使い方の約束を決めたり、使い方や時間を確認したりすることで、メディアコントロールの習慣を定着させていきましょう。



# 佐渡修学旅行 6年生

6月1日（木）と2日（金）に、6年生は、1泊2日で佐渡への修学旅行に行ってきました。修学旅行の大きなめあては、「佐渡について知ること」「社会の一員としての自覚をもって行動すること」そして、「仲間との思い出を作ること」でした。

1日目は、矢島・経島でのたらい舟体験、宿根木の町並み散策、西三川ゴールドパークでの砂金取り、佐渡金山見学を行いました。2日目は、佐渡奉行所跡、佐渡歴史伝説館、トキの森公園の見学と「ろくろ体験」、「裂き織体験」、「のろま人形作り」を行いました。2日目は悪天候のため、活動に変更はありましたが、一人一人の子どもたちが佐渡の歴史や文化など、たくさんのことを学び、佐渡でしかできない様々な体験をし、充実した2日間を過ごすことができました。社会の一員としてマナーを守った行動、仲間を思いやった行動が様々な場面で見られました。

修学旅行を通して、友だちとの絆がさらに深まり、一段と大きく成長することができました。



## 読み聞かせボランティア

毎月、朝読書の時間に低学年の教室で読み聞かせをしています。子どもたちは、今日は、どんなお話かな・・・と、毎回、楽しみにしています。これまでの読み聞かせで、子どもたちの心に残っているのは、『すいかのたね』『きらきらきょうりゅう』でした。家の中まで、すいかのつるが伸びてきたことに驚いたり、喜んだりして楽しんで聞いていました。静かに聞いたり、笑ったり、ドキドキしたり・・・とお話の世界に浸っています。短い時間ですが、楽しいひとときです。子どもたちの聞き方や反応に、ボランティアの方たちは、いつも気持ちよく帰れるそうです。聞いている子どもたちと、読み聞かせをしてくださっているボランティアの皆さんと一緒に楽しい時間を過ごせることが、うれしいですね。

この読み聞かせは、平成27年7月2日から始まりました。ボランティアの清水さんが、市立図書館の「読み聞かせ講座」を受講した後、学校で読み聞かせをしたいと思い、社会福祉協議会に相談したことがきっかけになったのだそうです。以来、京ヶ瀬小学校に、毎月読み聞かせに来てくださっています。一人で始めた読み聞かせが、2人に増え、今年度は4人になりました。また、7月1日（土）の1日参観日では、1年生・2年生の2学年で、学年読書集会を行い、読み聞かせをしていただきました。



読み聞かせを通して、読書大好きな子どもたちが増え、温かく豊かな心が育まれていくことを願っています。



# 学校関係者評価委員会

6月16日（金）、学校評議員の皆様をお招きし、第1回学校関係者評価委員会を行いました。

5時間目に全学級の子どもたちの学習の様子を参観していただきました。その後、本年度の学校の取組、学校評価の成果目標について説明し、学校運営に関するご意見やご感想をいただきました。

学校評議員の皆様からは、「どの学年・学級も落ち着いて学習に取り組んでいる。」「どのクラスも子ども同士の関係、先生との関係がよくできていると感じた。」「子どもたちが自分の意見や考えを発表した後、聞いていた子どもたちに『どうですか。』と問い返していて感心した。」など、貴重なご意見をいただきました。ご多用の中おいでいただいた学校評議員の皆様にご心より感謝申し上げます。

## プール清掃、がんばりました！

5月26日、5年生がプール清掃を行いました。

子どもたちはびしょびしょになりながらも、一生懸命にプールの汚れを落としました。役割を交代したり、お互いに声をかけ合いながら清掃に取り組んだりすることで、学年の団結力も一段と高まりました。

きれいになったプールでは、各学年の水泳学習が始まっています。これからも、安全に気を付け、水に親しんでほしいです。

## 【7月 主な予定】

- 1（土）1日参観日
- 3（月）振替休業日 口座振替日
- 4（火）全校朝会 クラブ
- 6（木）5年自然教室（1日目）  
五頭連峰少年自然の家  
4年永寿園訪問
- 7（金）5年自然教室（2日目）  
3年お話を聞く会  
（ボランティア来校）
- 10（月）地域子供会  
安全の日  
PTA 育成委員会 15：10～
- 11（火）委員会 期末清掃①
- 12（水）コスモス朝会  
コスモスタイム
- 13（木）期末清掃②  
お話の時間（高学年）  
PTA 広報部会 18：30～
- 14（金）期末清掃③  
KCA 会議（6年総務・美化委員  
6名参加）
- 19（水）コスモスタイム
- 20（木）給食最終日
- 21（金）短縮4時間
- 24（月）短縮4時間
- 25（火）1学期終業式
- 26（水）夏季休業（～8月31日）

## <7月のめあて>は

**ろうかを 正しく 歩こう** です。

学級ごとに話し合い、具体的なめあてを決めて取り組んでいます。  
どの学級もめあてが達成できるよう指導しています。

