

# せんだん

下川口小学校 令和5年 10月5日(木) 12号

教育目標 『かしこく ゆたかに たくましく』

## 【かけっこ先生】

去る9月19日(火)、高知大学教育学部より宮本隆信先生をお迎えし、4～6年生は短距離走の走り方(正しいフォームで気持ちよく走る)について教えていただきました。これは、「令和5年度こうちの子ども体力アップなわとび・かけっこ先生派遣事業」という県教委主催の事業に申し込み、本校に来ていただくことになったものです。

専門家に教えていただけることは、子どもはもとより、私達教員にも勉強になることがたくさんあります。今回の「かけっこ」では、段階を追った指導の仕方に、子ども達は無理なく走力をつけていったように思います。もちろん1回の授業で大きくタイムがよくなることはありませんので、今後走るときには、お習いしたことを意識して走ることが大切です。5・6年生は10月13日(金)に行われる市内陸上記録会に向けて、いい機会になりました。

## 【児童の振り返りより】

- ◆今日の「かけっこ先生」で、いつも走っているフォームよりも今日習ったフォームの方が速くなっていて、工夫をするともっと速くなると分かった。いろいろと、「ケンケン」や「大また」などで、「これをああしたらいい。」「もっとこうしたらいい。」などのアドバイスをもらったので、次の日からは、それをもとにして走りたいです。( )
- ◆かかとをつけて走るのではなく、つま先や足の前の方を使って走ったらいいということが分かりました。太ももをこしの高さに合わせて、足を後ろにもっていきのではなく、前に行くようにしたらいいということも知りました。うでのふり方も大切で、かけっこ先生が私たちのまねをしてくれて、自分たちのうでの動きがどんなふうになっているかも分かりました。正しいうでの動きは、後ろの方に引いたらいいと言っていたので、それをしてみると、いつもやっているのより速くはしれるんじゃないかなと思いました。また(こんな機会が)あったら、もっと上手になりたいです。( )
- ◆勉強になったことは、スタートのかっこうです。いつもは足を後ろにさげて体を前にたおしていました。でも、前に出している足を前にたおすといいということを知って、実際にやってみると、前に出そうになってすばやくスタートできそうでした。このことを覚えておきたいです。また、足を上げて走ることや、先生のはく手に合わせて足を動かすことで感覚をつかむことができました。スタートもよくなって、最後に走ったときには速くなったように感じました。これからも、今日のことを思い出しながら練習したいです。( )



← 走る前の準備運動も大切ですね。身体を十分ほぐしてから走ります。



## 【本日のメニュー】

- 1) 正しい姿勢 2) 基本の動き(両足、片足ジャンプ等)
- 3) 連続動作 4) 正しい腕振り 5) スタートの姿勢
- 6) フォームを意識して走ってみる・・・でした!

## 【高齢者疑似体験】

今年は、子ども民生委員活動をするにあたって、高齢者について知ろうということで、介護福祉士の方をお招きし学習した5・6年生です。その後で疑似体験もしました。

「高齢者になると体にどんな変化がありますか？」  
「耳が遠くなる。」「歯が弱くなる。」…等々、いろいろなことを発表していた子ども達。身近におじいちゃん、おばあちゃんがいるのでよく知っています。でも、どのくらい聞こえにくいのか、見えにくいのか、歩きにくいのかは分かりません。

そこで・・・



左の写真のようにいろいろな装具をつけて体験してみました。もちろん、元気で足腰も丈夫、何でもよくできる人もいます。でも、若い時と全く同じということはないと思うので、この体験は高齢者の一部分を知ることにつながったのではないのでしょうか。



## 【読み聞かせボランティア】

毎月1回来ていただいている“読み聞かせボランティア”さん。自分で本を読むのもいいですが、人に読んでもらうのもいいもんですよね。



1・2年教室では、しかけ絵本を読んでもらっていました。お話の世界が立体的に見えるので楽しいですね。



3・4年教室では、9/28の「中秋の名月」に合わせた絵本を読んでもらっていました。季節を考えて絵本を選んでくれているのですね。



5・6年教室では、三崎地域に伝わる民話「お藤がとどろ」を読んでもらっていました。手作りの紙芝居！！読み方が上手なので高学年でも聞き入っていました。