



お台場学園だより



令和8年5月号
港区立小中一貫教育校
お台場学園
〒135-0091 港区台場1-1-5
小学校 03-5500-2572
中学校 03-5500-2575

体を動かすことの意味を改めて考える

校長 吉野 達雄

保護者の皆様は、誰もが「子どもには健康で、長く元気に生きてほしい」と願っていると思います。近年よく使われる「健康寿命」という言葉は、病気やけがに悩まされることなく、自立して生活できる期間を指します。医学や健康科学の分野では、健康寿命を延ばすためには、大人になってからの対策だけでなく、子どもの頃からの生活習慣が大きく影響することがわかってきています。特に、成長期に日常的に体を動かすことは、体力の土台をつくり、将来にわたって運動を続ける力につながるとされています。そして、運動習慣を身に付けることが、健康寿命を支える上で大変重要なことなのです。

<運動習慣を身に付ける>

本校では、朝の時間を活用して子どもたちが「朝ラン」に取り組んでいます。校庭に集まった子どもたちは、友達と声を掛け合いながら準備運動をし、それぞれのペースで走り始めます。最初は少し表情のかたい子ども、数周走るうちに体が温まり、次第に笑顔が見られるようになります。朝ランは、まだ始まったばかりの取組ですが、その中でも毎日欠かさず走っている子どももいます。最初は短い距離だった子が、「今日はここまで走れた」と少しずつ距離を伸ばしていく姿も見られます。短い時間ではありますが、「今日もやり切った」という経験の積み重ねが、子どもたちの自信につながっているように感じます。

先日、中学生が部活動の練習の一環として縄跳びに取り組んでいました。私も少しやらせてもらいま

したが、十数年ぶりの縄跳びは思うように跳ぶことができず、改めて日頃から体を動かしていないと、基本的な動きも難しくなるものだと感じました。中学生が軽やかに跳ぶ姿を見ながら、体を動かす習慣の大切さを実感しました。私自身も体を動かすようにし、いつか中学生に挑戦したいです。

<目指せ1万5千歩>

現在の子どもたちは、体力全体が大きく低下しているわけではありませんが、投げる力や握力については、やや課題がみられます。ボールを投げたり、物をしっかり握ったりする経験が、日常生活の中で以前より少なくなっていることも、一因ではないかと考えられます。今から五十年ほど前、まだ街中には空き地が点在していました。放課後の遊びといえば空き地での野球で、たくさんの友達と一緒に夢中になって走り回っていました。当時を振り返ると、ボール投げが得意で体つきもたくましい子どもが多く、走る・投げる・跳ぶといった基本的な動きを、遊びの中で自然と身に付けていたように思います。その頃は、今のように遊び方や放課後の過ごし方が多様化しておらず、とにかく外で体を動かすことが日常でした。昭和四十年から五十年ごろの子供たちの一日の平均歩数は、約二万五千歩であったというデータもあります。一方、現代の子供たちは一万歩程度が現状で、目標として一万五千歩とされています。

朝ランをはじめとした取組を通して、体を動かすことの心地よさを知り、自分の体と向き合い、生涯にわたって健康になることが「運動をすることの意味」なのです。運動が好きな人は思い切り体を動かしましょう。好きではない人はほんの少しでもいいので、日常的に運動をしてみてください。

【いじめ防止対策の推進について】

①本校では、全校の児童・生徒を対象に、毎月「学校生活アンケート」を実施しています。

これは、児童・生徒が安心して学校生活を送ることができるように行っているものです。アンケートの項目は、

- ・最近、友達との間に、楽しいと思う出来事があった。
- ・最近、友達とのことで悩んでいることがある。
- ・最近、家の仕事や手伝い・家族の世話のため、勉強したり遊んだりする時間がない。

アンケートの内容に応じて個別で面談を実施し、いじめの未然防止や早期発見に努めています。

②教室に入ることが困難な児童生徒に対して「校内教育支援ルーム」が設置されました。

③校内で「他者の目が届かない場所」でのいじめ、教職員による指導を行わない・行わせない。

生活指導主任

第1学年 「ドキドキドン!一年生」

入学式からもうすぐで一か月が経とうとしています。1年生の子どもたちは学校生活にも少しずつ慣れ、休み時間には、新しくできた友達と校庭で元気に遊びはじめました。

先日、1年生を迎える会で2~6年生に温かく港陽小学校の一員として迎えてもらいました。1年生も「ドキドキドン!一年生」を歌ったり、感謝の気持ちを言葉で伝えたりすることができました。

また、交通安全教室では警察の方を招き、交通ルールについて教えていただきました。横断歩道の渡り方、信号の見方などを教えていただき、通学路を実際に歩くことができました。

5月は、新クラスもスタートし、様々な学習や活動に取り組んでいきます。今後も、子どもたちが安心して、元気に学校生活を過ごせるように学校でも努めてまいります。

(第1学年担任)



集会委員会

4月10日(金)、第1回集会委員会で、今年度の役職や活動内容について話し合いました。

活動内容については、1年生から6年生までの全校児童が楽しめる集会になることを意識し、みんなでアイデアを出し合いました。積極的に意見交換を行う様子が見られました。

毎月の児童集会がこれまで以上に、さらに楽しいものとなるよう、取り組んでいきます。これからの集会委員会の活躍をどうぞ楽しみにしてください。

1年生を迎える会では、昨年度、集会委員だった6年生が「レインボーじゃんけん」で楽しませてくれました。

(集会委員会担当)



【5月の主な行事】

1日(金) オンライン学習(給食なし)	22日(金) 特別支援学級合同遠足(小学校) 修学旅行事前健診(9年生) 英検(希望者のみ)
7日(木) 避難訓練、眼科検診 全国学力調査(中学校)	25日(月) 修学旅行始 (9年生、29日(金)まで)
8日(金) 委員会(小中合同)、内科検診(中学校) 移動教室事前健診(6年生、7年生)	27日(水) レインボー班活動(小学校) 歯科検診(1、2年生、小さざなみ)
9日(土) 移動教室始(7年生、11日(月)まで)	28日(木) 地引網体験(1、2年生) 脊柱側弯症検診(5年生、中学校)
11日(月) 箱根移動教室始(6年生、13日(水)まで) 町探検(小さざなみ)	29日(金) クラブ(小学校) 歯科検診(5、6年生)
12日(火) 振替休日(7年生、13日(水)まで)	
14日(木) 演舞麗夢ダンス(1、2年生)、歯科検診(3、4年生)	
15日(金) 演舞麗夢ダンス(1、2年生)、中央委員会(中学校)	
18日(月) 移動教室説明会(小さざなみ)	
19日(火) 遠足(1、2年生)、生徒総会リハーサル	
20日(水) 全校道徳、耳鼻科検診(小学校)	
21日(木) 演舞麗夢ダンス(1、2年生)、遠足(3、4年生) 生徒総会(中学校)、歯科検診(中学校) 部活動保護者説明会(中学生)	

お台場学園のXのQRコードです。
ぜひフォローしてください。
<フォロワー数 564人(4/27現在)>



【スクールカウンセラー 相談曜日】

○月曜日(中学校)	電話連絡先
○火・金曜日(小・中学校)	●小学校 03-5500-2572
○木曜日(小学校)	●中学校 03-5500-2575

