



*ホームページは「世田谷区立中里小学校」で検索できます。携帯電話の場合は、右のQRコードからアクセスできます。

「走ることの効果」

副校長 山村 明生

本校では、1月16日より2月6日まで「持久走月間」として、各学年が中休みにマラソンに取り組んでいます。走った周数を持久走カードに塗っていくことで自分の頑張りを目で見られるようにしています。子どもたちそれぞれが自分の目標をもって取り組んでいます。寒さの残る時期ではありますが、校庭には子どもたちの元気な足音と、友達同士で声を掛け合いながら走る姿があふれています。

この冬は、箱根駅伝や全国都道府県対抗駅伝で、大学生の活躍が大きな話題となりました。箱根駅伝では青山学院大学が強さを発揮して優勝しました。また、全国都道府県駅伝では大学生が区間新記録を塗り替えるなどの活躍をしました。青山学院大学の選手達は、昨年亡くなったチームメートとともに箱根路を走るため腕に「★7」を書いたり、七つ星がデザインされたリストバンドを巻いたりするなど、思い一つに走り抜いたことが報道されました。テレビに映る選手たちの姿からは、速さだけでなく、仲間の思いを背負って走る強さや、最後まであきらめない姿勢が強く伝わってきました。

「走る」という運動は、人生にもよく似ていると言われます。思うように進まない日があったり、苦しくて立ち止まつたりすることもあります。それでも、自分のペースで一歩ずつ前に進むことで、確実にゴールへ近づいていきます。持久走月間を通して、子どもたちには「昨日の自分より少し前へ進めた」という実感を大切にしてほしいと考えています。

メンタル面でも、走ることの効果は注目されています。一定のリズムで体を動かすことで気持ちが落ち着き、不安や緊張が和らぐことが分かっています。「走った後は気分がすっきりする」という子どもたちの声は、まさにその表れです。また、近年、運動によって分泌されるセロトニンは感情の安定に深く関わることが分かっています。継続的に走ることで自己肯定感が高まり、失敗しても立ち直る力が育まれると言われています。

脳科学の分野では、軽い有酸素運動が脳の働きを高め、集中力・思考力・判断力に関わる大脳の「前頭葉」や記憶力に関わる「海馬」という部分を特に活性化させることができます。特に成長期の子どもにとって、走ることは心と体、そして脳を同時に育てる大切な活動です。

速く走ることが目的ではありません。自分なりに続けること、やり切ることの価値を、持久走月間を通して子どもたちが感じ取ってくれればと願っています。学校、ご家庭で励ましの声掛けをしていければと思います。



<管理職からのお知らせ>

次年度の指導体制について、現在校内で検討を進めているところですが、2月7日(土)の学校運営委員会で承認を得た上で決定となります。現時点では、2月10日(火)に紙面とすぐーるでお知らせする予定ですのでご確認ください。

学校からのお知らせ



【学校公開 道徳授業地区公開講座】

道徳地区公開講座について ※詳細は1月16日配布の「学校公開・道徳授業地区公開講座のご案内」をご覧ください。

令和8年2月7日（土）

1校時 8:30～9:15 【4～6年生 道徳授業公開】

2校時 9:20～10:05 【道徳地区公開講座シンポジウム】

（授業公開は行っていませんのでぜひご参加ください。）

講演『子どもの心をはぐくむ子育てについて（仮）』

3校時 10:25～11:10 【1～3年生 道徳授業公開】

【太子堂マラソンについて】

2月8日（日）に地域行事として太子堂マラソンが行われます。申し込みされた方々には、ゼッケンが配られます。追ってご連絡致します。

【読書週間について】

2月10日（火）12日（木）13日（金）までの3日間、読書週間があります。図書委員を中心とした企画を計画しています。今よりもっと読書の楽しさをお子さんに知ってもらえばと思います。

【3年生クラブ見学について】

2月10日（火）6時間目のクラブ活動では、3年生がクラブ見学を行います。3月に実施するクラブ希望調査に向けて、実際にクラブを見学し、4年生になったらどんなクラブに入りたいかを考えます。各クラブでは、クラブ長を中心に活動の説明をしたり、実演等を行ったりして、クラブの楽しさを3年生に伝えていきます。下校は15時20分ごろとなります。

【スポーツチャレンジについて】

2月16日（月）～20日（金）の中秋み（5日間）をスポーツチャレンジ週間として短縄跳びを行います。

＜ねらい＞

- ・短縄跳びを通して、運動する楽しさを味わい、進んで運動に取り組もうとする意欲を養う。
- ・体力の向上を目指す。

体育着の着用はありませんので、動きやすい服装と運動靴で登校させてください。

【代表委員会企画&ロングにこにこタイム】

2月20日（金）朝の時間～1校時に、代表委員会による「人間すごろく」を企画しています。にこにこ班で回ったり、遊びをしたりすることで、異学年交流を目的としています。異学年との関わりを通して、全校児童が楽しめる企画になればと考えております。

学年からのお知らせ



1年

【短縄の用意のお願い】

1月号でもお伝えしていますが、縄跳びのご準備がまだのようでしたら持たせてください。（縄を両手で持ち、縄の真ん中あたりを両足で踏んだ時に、持ち手が胸のあたりにくるぐらいの長さかちょうどいい長さです。）お家にある短縄でかまいませんが、材質が綿のものはお避け下さい。

【体育の授業での防寒着等について】

上着については、気温の低い日は体育着の上に一枚着用することができます。着用する場合は、安全面から、ファスナー・ひも・金具・ボタン・フードなどの付いていない長袖のトレーナー（セーターは不可）などをご用意ください。

タイツは原則着用できません。タイツを着用することが多いようでしたら、靴下を体育着の袋に入れておくとよいと思います。（体調面でレギンス等を着用する場合は事前に担任にご相談ください。（靴下は必ず履かせてください。安全面から上着と同様、ファスナー・ひも・金具・ボタンのついているものは着用不可です。）

2年

【図画工作科「まどのあるたてもの」について】

カッターを使った学習を行います。カッターを安全に使用するため、見守っていただける方を募集します。

以下の日程にお越しになれる方は、可能な時間帯を連絡帳にてお知らせください。

1組 ①2月13日（金） ②2月20日（金）

※時間割は、全て3・4時間目（10時45分～12時20分）です。

2組 ①2月18日（水） ②2月25日（水）

3年

【社会科見学について】

2月13日（金）社会科見学に行きます。当日は天気に関わらず実施となります。お弁当の用意をお願いいたします。持ち物等の詳細はしおりに記載しておりますのでご確認をお願いいたします。

【図画工作科の持ち物について】

次の題材では、「ためしてあそんでマグネット」を行います。以下の材料から3～4個集めておいてください。

- ・空き箱、紙皿、ガチャガチャのカプセル、わりばし、ストロー、など

詳しくは、教科書3・4上のP36・37をご覧ください。2月3日（火）までには学校にお持ちください。

4年

【卒業式への参列について】

3月25日（水）に本校で卒業式が行われ、4年生も参加します。服装は、普段着で大丈夫ですが、音がシャカシャカ鳴るようなジャージは着用しないようにお願いいたします。

【図工の持ち物について】

2月は「本をひらくとお気に入りの世界」「紙パックでパックパク」に取り組みます。以下の材料をご準備ください。

- ・ジップロック（紙粘土保存用）約15×15cm
- ・紙パック（1000ml 2～3つ ※側面は開かず箱状のままお持ちください（口は開いても構いません。）
- ・割りばし（2～3膳）

詳しくは教科書3・4下の14・15ページをご覧ください。ジップロックは2月2日（月）までに、その他の教材は2月27日（金）までに学校にお持ちください。

5年

【音楽鑑賞教室について 2月16日（月） 12:55出発 15:00帰校予定】

持ち物：校帽、水筒、ハンカチ、（以下雨天時のみ）折り畳み傘、傘を入れるビニール袋

東京フィルハーモニー交響楽団によるオーケストラ鑑賞教室に行きます。早めに学校で給食を食べ、昭和女子大 人見記念講堂」へ徒歩で行きます。

曲目：歌劇「カルメン」より前奏曲 交響曲第5番「運命」「威風堂々」その他

【家庭科の学習について】

家庭科の題材「ミシンにトライ！手作りで楽しい時間」では、ミシンの使い方を学習し、ランチョンマットを製作していきます。手縫いの学習を活かして刺し子の模様を縫い、ミシンで仕上げます。デザインは子どもたちが選び、注文していきます。

6年

【短縄について】

2月から体育の学習で短縄を使用します。また、短縄時間も始まりますので、用意ができ次第持たせてください。

【卒業文集について】

卒業文集の作成に取り組みます。個人の作文については、下書きを持ち帰りますので、内容確認のご協力をお願いします。進歩状況に応じて、持ち帰りの日に個人差が出てくることもございます。詳しくは、お子様を通して、連絡します。

【図作品の展示】

2学期に制作した「未来のわたし」の作品を展示しています。この作品は、未来の自分を想像して、紙粘土で表現していくものです。芯となる部分を作り、紙粘土で覆いながら形作っていきました。また、背景は自分のイメージに合う材料を選び、加工の工夫をしながら制作しました。

今回の展示は、地域展示とのコラボレーションとなっています。場所は、1階ホールです。2月7日（土）の学校公開の折に、ぜひご覧ください。

【調理実習について】

家庭科の最後の学習で、おやつ作りの調理実習を行います。持ち物は、エプロン・三角巾・マスク・ふきんです。時期が近くになりましたら、別紙にて細かい内容をお知らせいたします。

2月の予定

全…全校朝会 モ…学級モジュール に…にこにこタイム (たてわり班活動) 安…安全指導
集…児童集会 読…全校読書 音…音楽朝会 聞…読み聞かせ

日	曜	時	朝	行事予定	授業時数					
					1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	日									
2	月	A	モ	ふれあい月間始 委員会活動	5	5	5	5	6	6
3	火	A	モ		5	5	6	6	6	6
4	水	B	/		4	4	4	4	4	4
5	木	A	全	学校保健委員会 (オンデマンド開催)	5	6	6	6	6	6
6	金	A	安	安全指導日 持久走月間終 ALT	5	5	5	6	6	6
7	土	B	/	学校公開 道憲授業地区公開講座1~3h ALT	4	4	4	4	4	4
8	日			太子堂マラソン						
9	月			振替休業日 (2月7日分)						
10	火	A	読	読書週間始 クラブ活動 (3年見学) 放課後学習支援教室 (2年) 6h ALT	5	5	6	6	6	6
11	水			建国記念の日						
12	木	A	読		5	6	6	6	6	6
13	金	A	読	読書週間終 社会科見学 (3年) ALT	5	5	6	6	6	6
14	土			もちつき大会AM (おやじの会主催)						
15	日									
16	月	A	モ	スポーツチャレンジ週間始 音楽鑑賞教室PM (5年)	5	5	6	6	6	6
17	火	A	モ	放課後学習支援教室 (2年) 6h	5	5	6	6	6	6
18	水	A	聞		4	4	4	4	4	4
19	木	A	音		5	6	6	6	6	6
20	金	A	モ	スポーツチャレンジ週間終 ロングにこにこタイム ALT	5	5	5	6	6	6
21	土									
22	日									
23	月			天皇誕生日						
24	火	A	モ	クラブ活動 (最終) 放課後学習支援教室 (2年) 6h	5	5	5	6	6	6
25	水	A	モ		4	4	4	4	4	4
26	木	A	集		5	6	6	6	6	6
27	金	A	モ	ふれあい月間週間終 ALT	5	5	5	6	6	6
28	土									

※1月から避難訓練は“予告なし”となりますので、上記のスケジュールに記載がありませんが避難訓練自体は行われます。

