

さいたま市立泰平小学校



学校だより

児童数：658名（男：322名、女：336名）

第457号 平成29年11月30日 発行

〒331-0801 さいたま市北区今羽町628

TEL 048-651-5637

FAX 048-651-4831

・ホームページ <http://taihei-e.saitama-city.ed.jp/>・Eメール taihei-e@saitama-city.ed.jp

◎かしこく

学びいっぱい

◎なかよく

笑顔いっぱい

◎たくましく

元気いっぱい

◎心ゆたかに

夢いっぱい

泰平っ子



元気いっぱい

校長 玉川 徹

昼休みの校庭からは、「1、2、3、4・・・」と大きな声でのかけ声が聞こえてくる11月の中旬から下旬でした。各クラスでの長縄の練習です。1年生のクラスには6年生が入って、縄を回しながら入るタイミングを教えている姿が見られました。12月4日は長縄記録会です。2分間で何回跳べるか？クラスのチームワークも試されます。

「・・・の秋」と言われる中に、「スポーツ・運動の秋」があります。夏の気温が少しずつ下がっていく中で、体を動かすのが気持ちよい時期であるからかもしれません。2学期は運動会から始まり、まさに「運動の2学期」でもありました。

『元気いっぱい』になるためには、体力を高めることが必要です。遊びも勉強も運動も意欲的に取り組むためには、体力が必要です。体力は「防衛体力」と「行動体力」の二つに分けられるそうです。

●防衛体力とは「健康を守るための体力」:

病原菌に対する抵抗力や体調を維持するための体温調節能力など、外界からのストレスに対抗するための力です。

防衛体力を養うのは毎日の生活習慣。体力を養う生活習慣を！

●三食決まった時間に栄養バランスの良い食生活

●夜更かしせず、十分な睡眠時間と休養

●早起き→朝食→排泄の生活リズム

これで、登校したら体のスイッチオン！となるようです。



●行動体力とは「運動を行うための体力」: 走る、跳ぶ、投げるなど、運動の基礎となる力です。



防衛体力づくりは生活習慣からです。学校では家庭科の授業や体育における保健学習が防衛体力の学びにあたります。そして、運動を行うための「行動体力」は体育の授業で行われるものであり、持久走や縄跳びも持続力・持久力を養う上でも大切な運動です。持久走は「辛い！歩いてしまおうか・・・」という気持ちと「最後まで頑張って走り抜くぞ・・・」という気持ちの自分との戦いでもあります。持続力・持久力を高めることで、最後までやり抜けたという大きな自信となるのです。体力がつき、『元気いっぱい』になることは、「もう一步の頑張り」「もうひと踏ん張り」「最後まであきらめない」という部分につながってくると思うのです。『元気いっぱい 泰平っ子』となるよう、日頃から「防衛体力」「行動体力」を高めていきたいものです。

泰平小学校校舎外壁塗装工事完了

創立以来、コンクリート外壁だった校舎がさいたま市教育委員会のご配慮のもと屋上と外壁が塗装され見違えるほどきれいになりました。工事期間中、雨の続く日も多々あったのですが、工事関係者の皆様のおかげで日程がさほどずれることもなく、終了となります。土曜参観や授業参観で様変わりした校舎を見ていただけたと思います。工事期間中、様々なところでご迷惑をおかけいたしました。ご理解、ご協力ありがとうございました。

* ホームページに校舎のカラー写真を載せておきました。是非、ご覧ください。