

城陽市立今池小学校		令和6年（2024年） 9月30日発行 第7号		＜めざす児童像＞ ・よく考える子 ・助け合う子 ・体をきたえる子	
ホームページ	城陽市立今池小学校	で	検索	全体児童数 325人	



子どもの体力低下と運動習慣について

体育部 久保 昂介

近年、子どもの体力低下が社会問題として注目されています。これは、生活習慣の変化や運動不足が主な原因とされています。

1 子どもの体力低下の現状

文部科学省の調査によると、子どもの体力は過去数十年で著しく低下しています。特に、持久力や筋力の低下が顕著です。

2 体力低下の原因

体力低下の主な原因として以下の点が挙げられます。

- ①運動不足：テクノロジーの進化により、子どもたちは屋内で過ごす時間が増え、運動する機会が減少しています。
- ②食生活の乱れ：ファストフードやスナック菓子の摂取が増え、栄養バランスが崩れています。
- ③睡眠不足：スマートフォンやゲームの影響で、子どもたちの睡眠時間が短くなっています。

3 運動習慣を身につける

子どもたちに運動習慣を身につけさせるためには、楽しく継続できる方法を見つけることが大切です。以下にいくつかの方法を紹介します。

①家族と一緒に運動する

家族全員で運動する時間を作ることで、子どもたちも自然と運動に親しむようになります。例えば、週末に公園で遊んだり、散歩やサイクリングを楽しんだりするのは良い方法です。

②好きなスポーツを見つける

子どもが興味を持つスポーツやアクティビティを見つけることが重要です。サッカー、バスケットボール、ダンス、スイミングなど、さまざまな選択肢を試してみて、子どもが楽しめるものを見つけましょう。

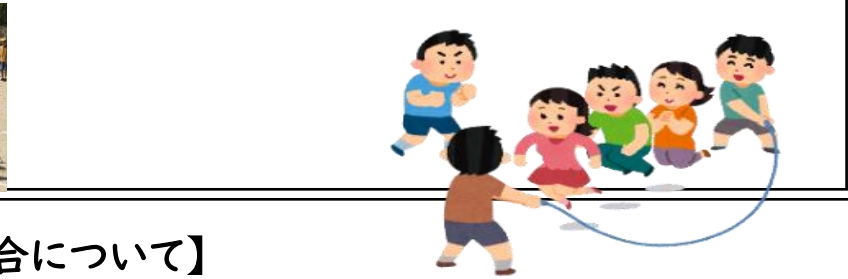
③遊びを取り入れる

運動を「遊び」として取り入れることで、子どもたちは楽しみながら体を動かすことができます。例えば、鬼ごっこやかくれんぼ、フリスビーなどの遊びを通じて運動するのも効果的です。

健康な生活を送るためにも、また生涯を通して運動やスポーツを取り入れた暮らしをしていく上でも、スポーツを楽しむ習慣は大切です。体育の授業やクラブ活動をはじめ、運動会や持久走大会などの行事を通して児童の体力や運動能力の向上に努め、楽しく運動やスポーツに取り組める子どもたちに育ってほしいと思います。

運動会の練習の様子

例年と比べても暑い日が多く、熱中症の危険を表す数値が基準値よりも高く、なかなか体育の練習ができない中でも、限られた時間で子ども達は、ダンスや競技の練習に励んでいます。子ども達は、学年練習やブロック練習など普段の体育の授業とは少し違い、緊張感を持っていつも以上に真剣な様子でした。本番で、練習の成果を発揮できるように、子ども達が自分なりに頑張ってくれたらと思います。



【運動会が延期の場合について】

運動会が、雨天等で10月10日(木)に延期された場合、5日(土)は全学年、B4校時で6年生も12時10分下校となります。

延期に関わらず、7日(月)は振替休日です。

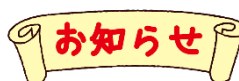
雨天延期の場合については、午前7時30分までに保護者宛のメール配信及び学校ホームページにてお知らせいたします。 ※詳細については、別紙を参照してください。

【運動会の練習が始まりました！】

各学年、運動会に向けての練習が始まっています。体調を最優先に考え、熱中症等に細心の注意をはらって学習を進めていきたいと思います。体育の授業が連日続きますので、体操服の洗濯にお手間をとらせることになりますが、よろしくお願いします。洗濯が間に合わない場合は、「白い T シャツ」、「黒系のハーフパンツ」等を代用していただいても構いません。

熱中症対策としてスポーツドリンクを持たせてもらっても結構です。但し、スポーツドリンクだけを持たせるのではなく、必ずお茶か水も一緒に持たせてください。また、いつもより多めにお茶を持たせるなどの配慮をしていただけると助かります。

体調等がすぐれず体育の授業を見学する場合は、無理をせず、担任まで連絡してください。



令和6年度		10月行事予定	城陽市立今池小学校
日	曜日	学校行事	
1	火	全校朝会(運動会) 体測 委員会③(後期)	
2	水	全校体育③(予行)12h 6年係活動③6h	
3	木	全体③(予)	
4	金	5h授業(1-5年) 6年運動会前日準備6h	
5	土	B4校時(1-5年)B5校時(6年)※雨天延期の場合6年もB4運動会(AM)	
6	日		
7	月	振替休日	
8	火	あいさつ運動	
9	水		
10	木	B5校時 運動会予備日(1-4h)※5h通常授業 SC	
11	金		
12	土		
13	日	今池小区民運動会	
14	月	(スポーツの日)	
15	火		
16	水	学びタイム⑥(3-6年)	
17	木		
18	金	3年校外学習(伊丹昆虫館・伊丹スカイパーク)	
19	土	親子ふれあい広場(AM)	
20	日		
21	月	学力補充⑦(低)	
22	火	2年歯磨き指導	
23	水		
24	木	4年校外学習	
25	金	ふれあいトークDAY	
26	土	市子ども会スポーツまつり 青少年の意見発表(PM)	
27	日	校区防災訓練(AM)	
28	月	1年今池保小交流23h	
29	火	クラブ⑤(後期)スマイル班遊び(赤)	
30	水	※タブレットー斉持ち帰り(オンライン)	
31	木	SC スマイル班遊び(白)	

※10月21日(火)の学力補充⑦より1年生も対象となります。(対象者は担任を通じてお知らせします)

※10月15日(火)～11月12日(火)まで、教育実習生が5年1組と2年1組で実習を行います。

【気象警報発表時の措置の変更について】

以前お知らせした通り、令和6年9月1日より城陽市立幼稚園・小中学校においては、気象警報発表時の臨時休校の判断時刻を従前の午前10時から午前9時に変更となりました。

午前7時現在発表中	午前9時までに解除	午前9時現在発表中
自宅待機	速やかに集団登校	臨時休校

【研究大会に伴う校時と下校時刻の変更について】

11月1日(金)は寺田西小学校において京都府小学校教育研究会家庭科教育研究大会が実施されます。今池小学校教職員も全員、参加することから、当日の授業を全学年とも特別 B4校時とさせていただきます。それに伴い、児童の下校時刻は、給食終了後の12時45分となります。

【授業参観・懇談会について】

11月14日(木)5校時13:50～14:35【授業参観】 6校時14:40～15:25【懇談会】

(詳細については、後日配布の別紙案内を参照してください。)

今年度も青少健の皆様やPTA 本部役員の皆様の協力の下、様々な活動を行っております。

今後の予定

★今池小学校区民運動会

・10月13日(日) 8:30～今池小運動場

雨天時:20日(日)に順延

★今池小PTA親子ふれあい広場

・10月19日(土)10:00～11:30 今池小学校北校舎1F・体育館

(※詳細については別紙案内を参照してください)

★青少健花壇整備～花いっぱい運動～

・11月5日(火)11:50～ 昼休みは5・6年生の環境委員の児童も参加。

今年度から、自治体関係なく今池小学校の児童は参加可能です!



【児童・生徒のボランティア活動事業について】

本校は今年度も城陽市社会福祉協議会から「福祉協力校」の指定及び補助金を受け、地域の福祉教育や理解教育などの事業に取り組みます。

この補助金は、10月から行われる赤い羽根共同募金が主な財源になっていますので、ご理解くださいますよう、お願い申し上げます。

