

ホットタイム

豊里小学校
研究通信

体を動かしてホット！ みんなとつながって心がほっと！

令和8年5月1日 No.1

本年度も月に1日「とよさと体育の日」！！

本校では、研究主題「運動と多様に関わり、生き生きと学ぶ児童の育成～生涯にわたって運動に親しむための資質・能力をはぐくむ体育科教育の創造～」を目指して、授業づくり等、様々な取組を進めています。それらを通して、「楽しさ」「協働」「課題解決」を意識させ、子どもたちの力をはぐくんでいきます。取組の主旨をご理解いただき、ご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

「とよさと体育の日」は、**全校児童が体を動かして楽しむ時間の設定、体育的な行事・取組の実施、体力づくりや力を発揮しやすい給食の献立作成、体を動かしたり健康について考えたりする宿題**など、様々な取組を実施していきます。いっぱい体を動かして遊んだり、運動することの意義について考えたりして、みんなで「体育」を楽しみたいと思います。

豊里小学校は、京都府小学校教育研究会「体育科」の研究指定を受け、10月30日（金）には、研究大会を開催し、府内各地より多くの教職員が視察に訪れます。

おうちでも体を動かそう！

「とよさと体育の日」の家庭学習では、体を動かしたり、健康について考えたりしてほしいと思っています。

家庭学習は、学年に応じた「体育」の宿題になっています。

おうちの人と一緒に取り組んでいただいたり、子どもたちへの励ましのエールを送ったりしていただけたらと思います。よろしくお願いいたします。

2～6年生は、ロイロノートで動画を持ち帰ります。参考にしてください。
場所や服装など安全には十分に気を付けて取り組みましょう。

（1年生はまだ持ち帰りません。）



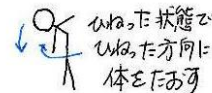
今回、家庭に持ち帰る運動は、①体の柔軟性を高めるストレッチと②ぞうきんしぼり競争です。体力テスト（長座体前屈と握力）につなげていきます。

①体の柔軟性を高めるストレッチ

前後、左右、ひねりなどいろいろな動きを使って体を伸ばしていきましょう。（もしか人の方が効果があるかもしれませんよ。）



- ① 体をひねる
- ② ざらに横にたおす
- ③ そのまま30秒キープする。
- ④ 反対側にも30秒。
- ⑤ 長座体前屈をすると記録が伸びるかも。



②ぞうきんしぼり競争

しっかり握って手首をひねって、ぞうきんをしぼりましょう。どれだ

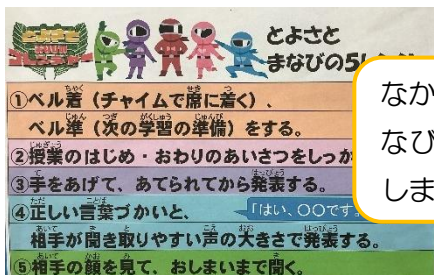


お知らせ

「とよさと体育の日」の給食の献立は、体づくりにつながるぐんぐんパワーアップメニューです。6月からの給食メニューをお楽しみに！



昨年度の3月のパワーアップ献立は、鮭（カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富）かスケトウダラ（筋肉をつくるスイッチを入れてくれるたんぱく質が豊富）を選ぶセレクト給食でした。



なかよし集会上、とよさとまなびのゴレンジャーが集結しました。

学校や学級生活の中での基盤となる大切なルールを確認しました。

