

おひさま



相馬市立大野小学校

第1学年 学年だより

No.46

令和5年 2月 3日

学年だより

QRコード↓



マスクの予備をランドセルに常備して下さい。

日	曜日	下校時刻	学習予定	その他
6	月	13:00 ころ	① こくご ② さんすう ③ たいいく ④ せいかつ	
7	火	14:25 ころ	① こくご ② さんすう ③ こくご ④ たいいく ⑤ おんがく	
8	水	14:50 ころ	① こくご ② せいかつ ③ せいかつ ④ どうとく ⑤ さんすう	※1年生のみで凧揚げ大会の予定。
9	木	14:25 ころ	① こくご ② さんすう ③ ずこう ④ ずこう ⑤ おんがく	
10	金	14:50 ころ	① こくご ② さんすう ③ こくご ④ たいいく ⑤ がっかつ	

新しいALTの先生

12月からALT（英語助手）の先生が変わりました。フィリピン出身のジョン先生です。よろしくお願いいたします。1月26日の初めての授業では、ジョン先生の自己紹介やフィリピンの学校の説明などがありました。フィリピンでは、マンゴーが1個10円くらいで売られているとか、フィリピンの学校では給食がないことなどの話を聞きました。子どもたちは、目を輝かせて、話を聞いていました。



読み聞かせ

学校の図書委員会による読み聞かせがありました。子どもたちは、時には笑うなど、とても楽しそうに聞き入っていました。



縄跳びの練習 頑張っています(^_^)

主に、体育の授業で、子どもたちは縄跳びの練習に一生懸命に取り組んでいます。一年生は、次の種目の合格に向けて努力しています。合格基準を上回ることができれば合格です。一種目でも多く合格できるように頑張りたいと思います。内容の詳細については、お子さんにお聞きください。

種目	1回旋 2跳躍	1回旋 1跳躍	片足跳び	後ろ回し 跳び	あや跳び	交差跳び	二重跳び
合格基準	1分間 失敗回数 0回	1分間 失敗回数 0回	30秒間 10回	30秒間 5回	30秒間 5回	30秒間 3回	30秒間 5回

親父の小言 19

学校では、縄跳びシーズン！縄跳びは、手軽に行える運動ながら、効果的な有酸素運動として知られ、心肺機能の向上や体力づくりなどに大いに期待できる運動です。

親父は、ある大学の縄跳びの運動の研究に3年間協力したことがありました。種目は、ただ一つ、1回旋1跳躍で、時間はたったの1分。どんなことを調べるのかというと、1分間跳び続け、「①何回跳んだか、②跳んだ間隔はどのくらいか、③跳んでいる間にどのくらい跳んでいる場所を動いたか」を機械を装置して調査しました。

結果で特に興味深かったのは、③でした。速く跳べば跳ぶほど、人間は、跳ぶ場所が変わっていきます。最初の場所より、右に行ったり、左に行ったり。人によっては、斜め前に行くことも。左右前後に動いてしまうのは、必然ではなく、研究から、筋肉の弱いほうへ動くということが分かっているそうです。つまり、右へ動く人は右側の筋肉が弱い、左へ動く人は左側の筋肉が弱い、ということなんです。一般の方はたいいて動くそうです。しかし、ほとんど動かない人がいるそうです。誰だと思いませんか。

それは、オリンピック選手です。彼らは、全身バランスよく筋肉を鍛えているし、体幹がしっかりしているので、ハードな練習にも耐えられるそうです。親父も真似をしたいですが、かなり無理があります(笑)