



住吉小だより

<http://www.fuchu12s.fuchu-tokyo.ed.jp/>

電話 042-361-6319

FAX 042-334-0873

府中市立住吉小学校
校長 木下 和紀
令和7年6月27日
令和7年度 第4号

豊かなスポーツライフの実現に向けて

副校長 進藤 智洋

先日の学校公開では、たくさんの保護者・地域・卒業生の皆様に、子供たちの学習・生活の様子を参観していただき、ありがとうございました。今後も機会があるごとにご来校いただき、子供たちの頑張る姿を見守り、励ましの声をかけていただければ幸いです。どうぞよろしくお願いいたします。

私は年間を通してバドミントン、野球、卓球、スキーなど様々な運動・スポーツに親しんでいます。今年度の目標の一つにフルマラソン（42.195km）で、サブ4の達成（4時間以内で完走すること）を掲げています。これまで4回ほど走っていますが、この目標を達成できたのは1回しかなく、それも20年以上前のことです。簡単にクリアできる目標ではないですが、練習方法や内容を工夫して取り組み、無事に達成できるよう挑戦していきます。

もう一つ最近取り組んでいる運動はヨガです。ヨガは体を動かしながら心を落ち着ける運動です。ヨガでは、動物のまねをしたり、バランスをとったりするなどいろいろなポーズ（アーサナ）をとります。そのポーズをとりながら、呼吸を意識します。また、目を閉じて心をリラックスさせる「瞑想」の時間もあります。ヨガをすることで心と体の両方に効果があると言われています。頑張らなくてもよいゆったり気持ちよく体を動かす運動があることをぜひ知ってほしいと思います。



体に良いこと

- 体が柔らかくなる
- 姿勢がよくなる
- 血行が良くなる

心に良いこと

- 気持ちが落ち着く
- 集中しやすくなる
- 夜ぐっすり眠れる

ジュニア期（小学生～中学生ごろ）においてマルチスポーツを取り入れることは、心と体の成長にとってとても良いこととされています。マルチスポーツとは、1つのスポーツだけでなく、いろいろなスポーツを経験することを言います。大谷 翔平 選手は子供のころに野球だけでなくバドミントンや水泳もやっていたそうです。学校ではアスリートやコーチに授業をしていただく機会を設けていきます。ご家庭でも親子でいろいろな運動・スポーツに親しむきっかけづくりにご協力ください。

◇熱中症に警戒◇



梅雨入りをして、高温多湿の日が続いています。そんな中、子供たちは体育の水泳（水遊び）や休み時間ではミストシャワーを活用しながら、運動遊びや中庭の草花や虫の世話など、屋外での活動をすることがあります。どこで活動しても水分補給ができるよう水筒を持参するようお願いいたします。また、登下校時の日傘の使用も推奨しています。屋外での活動の際、帽子、汗拭きタオルがあるとより安全に活動ができます。熱中症予防対策にご協力をお願いいたします。



★世界とつながる英語 enjoy week ★

外国語担当 渡邊 麻未

6月9日から13日までの一週間、「英語に親しむ」ことを目的に「世界とつながる英語 Enjoy Week」に取り組みました。今年度はジンバブエ人のジョージ先生に来ていただき、5、6年生を中心に交流をしました。自分から英語であいさつをしたり話かけたりする子供たちの姿も見られ、積極的にコミュニケーションをとる良い機会となりました。また、英語絵本の読み聞かせや英語の歌の放送など、様々な場面で英語に触れることができました。



★TGG 立川 体験学習（5年生）★

TGG (tokyo global gateway)での活動は、まるで外国にいるかのような非日常的な環境の中で、英語を話す楽しさやその必要性を体感しながら、英語コミュニケーション能力の向上を目指しています。イングリッシュ・スピーカーとの交流やさまざまなプログラムを通じて、「わかった」「通じた」という成功体験を積み重ね、進んで英語を話すことができました。さらに、9月に予定されている「わくわく自然教室」に向けて、公共交通機関を利用した移動や公的な場での過ごし方を学ぶ良い機会となりました。



★社会科見学（3年生）★

初めての社会科見学。バスに乗って、市内めぐりに出かけました。まず、見学したのは「東京綜合卸売センター」。スーパーなどのお店とは違うかたちで売られている食品や日用品に興味津々でした。「府中市給食センター」では、おいしい給食を作るための最新調理器具や衛生面に配慮した工夫などについて、体験活動をしながら学びました。

最後には「東京消防庁分梅出張所」に行き、消防士さんの仕事の様子や消防車のしくみなどについて教えていただきました。どの見学場所でも熱心にメモを取り、府中市内で働く人々の様子や工夫について知ることができました。ご協力ありがとうございました。



★エバリー音楽鑑賞教室（１～４年生）★

音楽専科 金山 奈央

6月11日（水）の5時間目に、体育館にて1年生から4年生までを対象とした音楽鑑賞教室を開催しました。今回は、ギターとユーフォニアムの演奏を楽しむ会でした。子どもたちは、音楽に合わせて手拍子や一緒に歌ったり、目を閉じてじっくり聴いたり、全身を使って楽しく音楽を味わいました。演奏が終わるたびに「ブラボー！」と大きな声で声援を送り、普段なかなか聴くことのできない楽器の生演奏に触れる貴重な時間となりました。最後には、アンコールとして住吉小学校の校歌を歌いました。子どもたちからは「もっと聴きたい！」という声も聞かれ、楽しい音楽鑑賞教室となりました。

★あおあかドリル活用授業 FC 東京（1年生）★

FC 東京コーチによる出前授業がありました。ボールを8の字に回したり、友達と協力してボールの受け渡しをしたりするなど、お互いに声を掛け合いながら笑顔で取り組んでいました。ボールの止め方を学ぶと、パスしたボールを止めることができれば、得点になる試合を行いました。点数を入れたら終わりではなく、点数を入れられなかった児童にも再びチャンスが回ってくるので、何度も挑戦することができました。授業の終わりに、「あおあかドリル」をもらい、活動の振り返りも行うことができました。ご家庭でもぜひ、お子さんと挑戦してみてください。



★社会科「水道キャラバン」（4年生）★

6月21日（土）の2・3時間目に、社会の授業で水道キャラバンを実施し、普段当たり前に使っている蛇口の水は、どこからどうやって届くのかを学びました。水源林やダムを管理する方々の話を聞いたり、浄水場で水をきれいにする過程について、実験を通して学んだりしました。「授業をする前には、水はいくらでも使えると思っていたけど、たくさんの人に支えられていることを知って、水をもっと大切に使いたくなった。」と、授業の前と後では、水に対する考え方が大きく変わりました。



★青少対 ちびっ子相撲★

相撲主任 赤沢 啓仁

6月8日（土）の「ちびっ子相撲」が無事に終了をすることができました。

約8年ぶりの住吉小での土俵で行われましたが、子供たちは真剣に、礼儀なども意識して、相撲を楽しむことができていて素敵でした。わたしは住吉小学校の相撲主任として、テーマソングを作ったり、準備のお手伝いをしたりしましたが、住吉小の子供たちが、テーマソングを口ずさんでくれていて、とても嬉しく思いました。

また、来年度も競技や歌で盛り上げていきたいです。

