

なわとびにチャレンジ!

校長 中島 賀子

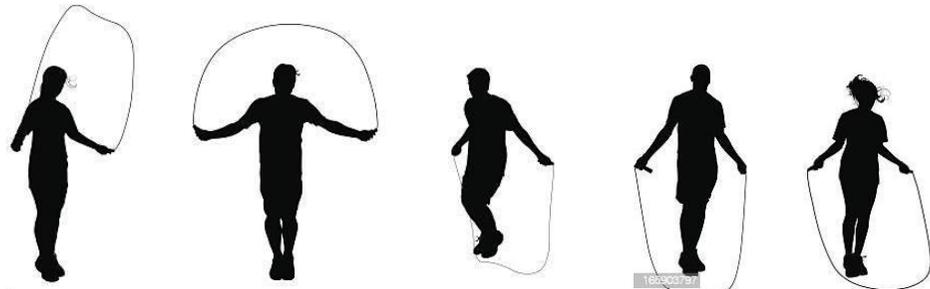
2月4日には立春を迎えます。寒さはまだまだ厳しいですが、日も少しずつ長くなり、何となく、「春」という言葉が耳障りよく聞こえます。しかし、新型コロナウイルスは、一向に衰えません。それどころか、新型コロナウイルスの新規感染者数は、連日、過去最多を更新しています。病床使用率は40パーセントを超え、また、1月27日から2月20日までまん延防止等重点措置がとられます。このような状況のため、1月27日、28日に予定をしておりました学校公開はやむを得ず中止させていただきました。2月の行事も感染状況に応じて決定していきます。

さて、1月31日からなわとび月間が始まります。休み時間には、われ先にと運動場で元気くなわとびをしています。なわとびの何かいいのかわ、なわとびの効能を調べてみました。

なわとびは、跳ぶ足だけではなく、縄を回す腕にも疲労がたまることから、全身を鍛えることができる有酸素運動であるといわれています。また、ジョギングよりも運動強度が高く、時間対効果に優れています。心肺機能も高められます。詳しい効能は次の4つあるそうです。

- ① 運動強度が高く、短時間で多くのカロリーを燃焼することができる。
 - ② リズム能力とバランス能力を同時に刺激するため、続けると、自分の体をイメージ通りに動かすことができ、結果、運動神経がよくなる。
 - ③ ロコモティブシンドローム（運動器の衰えのため運動機能の低下をきたした状態）を改善する。
 - ④ ふくらはぎの筋肉の血管は、血流を心臓に戻す役割がある。なわとびによって、この血管が刺激されると血流がよくなり新陳代謝が促進される。
- これらの効能は、こどもたちだけではなく、大人にとってもよさそうです。そして、丈夫な体を作り、新型コロナに負けず、元気に過ごせたらと思います。

新型コロナは誰でもかかります。学校ではできるだけ学びを止めないように努めて参ります。ご家庭でもこどもの体調が少しでもおもしろくなければ、無理をせず休んでいただければと思います。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



2月行事予定



1	火	ひまわり月間～25日まで	
2	水	児童会役員選挙	15:45完全下校
3	木	代表委員会	定時退勤日
4	金		
5	土		
6	日		
7	月	全校朝会	14:45完全下校
8	火		
9	水	入学説明会	
10	木	ファミリー活動	定時退勤日
11	金	建国記念日	
12	土		
13	日		
14	月	児童集会	
15	火		
16	水		
17	木	5年自然学校推進事業	定時退勤日
18	金		
19	土		
20	日		
21	月	児童集会 クラブ	銀行引き落とし日
22	火		
23	水	天皇誕生日	
24	木		定時退勤日
25	金	5年自然学校推進事業	
26	土		
27	日		
28	月	委員会活動 生活チェック週間(3月4日まで)	

《ひまわり月間 (なわとび)》
 1月31日 (月)～2月25日 (金)》

なわとび大会 (2月28日 (月)～3月4日 (金))

時間跳び・学年の目標に応じて、
 金・銀・銅賞を渡します。

技跳び・学年の目標に応じて、色々な技に
 挑戦します。跳べた技の数に応じて、
 金・銀・銅賞を渡します。



なわとび検定 (1月31日 (月)～2月25日 (金))

休み時間に学年の目標を個人で挑戦します。

なわとびカード

ひまわり月間中、大会や検定に向けて、回数跳び
 と技の向上に取り組み、色を塗って達成を目指し
 ます。

《児童会役員選挙》

2月2日 (水) に来年度の児童会役員が決
 まります。投票は3～5年生で行います。

《参観・懇談》

参観懇談は、感染拡大にともない中止とな
 りました。ご理解ご協力宜しくお願いいたし
 ます。

《入学説明会》

2月9日 (水) は新1年生保護者対象の入
 学説明会があります。

1、2年生は14時30分までに下校します。
 3～6年生は通常通り授業いたします。

