



# 神津小だより 7・8月



ホームページアドレス <https://koushou.sakura.ne.jp/info.html>

神津島村立神津小学校

校長 松倉淳之介 令和6年6月28日

## 運動・スポーツの進化・深化

校長 松倉 淳之介

6月15日(土)の「神津小まつり」では、子供たちは、たくさんの人たちと出会い、関わることができ、有意義な時間を過ごすことができました。「異学年との交流により、思いやりや連帯意識を育てる。」「代表委員を中心に開会式、閉会式等の計画・運営にあたり、一人一人が自分の役割を理解し、自主的・自発的に活動する態度を伸ばす。」というねらいのもと、児童がスローガンを設定した「笑顔あふれる神津小まつり」は、児童や保護者、地域のみなさまの笑顔をいただくことができました。ありがとうございました。

さて、6月は、スポーツ記録週間も終わり、プールでの水泳指導が始まりました。健康で粘り強い子を目指して日々、運動に取り組んでいます。

今年度に入って早稲田大学スポーツ科学学術院の川上泰雄教授、国立スポーツ科学センターの山岸卓樹研究員他共同研究チームから、「40秒のある運動が30分以上の有酸素運動よりも運動効果がある」というトレーニング効果を生み出す「最少の運動量」のメカニズムについて、強度の工夫によって、短時間であっても大きな運動効果をもたらし得ることを発見したとの発表がありました。(詳細は「Medicine & Science in Sports & Exercise」をご覧ください)



効率のよいトレーニング方法として、わずか40秒の運動(20秒の全力運動を、休憩を挟んで2本実施)が、30分以上を要する中程度の強度の有酸素運動と同じもしくはそれ以上に、「最大酸素摂取量」(1分当たりの酸素摂取量の最大値、多ければ持久力がある)を向上させるとのことです。一方、運動の時間を減らした場合(10秒を2本、あるいは20秒を1本)では同様の効果が得られないことも確認されています。子供たちの水泳は、効果的な運動の一つなのかもしれません。

これまでの「週150分以上の有酸素運動」や「週2回以上の筋力トレーニング」など、成果も表れているものではありますが、日々、トレーニングも進化しているのだと実感します。今後も日常生活に簡単に、短時間でできる効果的な運動を研究することにより、運動不足の解消や健康増進、疾病予防につながることを期待されています。

そして、いよいよスポーツの祭典、オリンピック・パラリンピックがフランス、パリで開催されます。

オリンピック : 2024年7月26日(金)から8月11日(日)まで

パラリンピック : 2024年8月28日(水)から9月8日(日)まで

人の素晴らしい力を「見る」「知る」よい機会です。東京オリンピックから3年たちました。その時の見方と変わっているかと思います。世界の国・地域のことや競技・施設の特徴、美しい身体の動き、ボランティアの方の考え、オリンピック・パラリンピックの精神など、一つでも興味・関心をもって、新しい発見ができる観戦を期待しています。



日	曜	朝	内容 ( )は学年 ○は何時間目	授業時数 (特別時程は丸数字)					
				1年	2年	3年	4年	5年	6年
8/1	木								
2	金								
3	土								
4	日								
5	月								
6	火								
7	水								
8	木								
9	金								
10	土								
11	日		山の日						
12	月		休日						
13	火		学校閉庁日						
14	水		学校閉庁日						
15	木		学校閉庁日						
16	金		学校閉庁日						
17	土								
18	日								
19	月								
20	火								
21	水								
22	木								
23	金								
24	土								
25	日								
26	月								
27	火								
28	水								
29	木								
30	金								
31	土		夏期休業日終						
9/1	日								
2	月	始業式	引き渡し訓練③	3	3	3	3	3	3
3	火	読書/鼓笛	自由研究展示開始 給食始 計測 (123)	5	5	5	6	6	6
4	水	学級	委員会 計測 (456)	4	5	5	6	6	6
5	木	読書/鼓笛	SC 来校	5	5	5	5	5	5
6	金	安全指導		5	5	6	6	6	6
7	土								
8	日								
9	月	朝会	プール納め朝会 水泳指導終	5	5	6	6	6	6

9月2日(月)について 通常通りの登校 給食なし 引き渡し訓練(あらためてお知らせします。)

持ち物: 筆記用具、連絡帳、上履き、防災頭巾、夏休みの課題、ぞうきん1枚  
通知表(中身は家庭で保管し、ファイルと表紙を学校に持ってくる)

# 夏休みの生活について

生活指導部

いよいよ、楽しい夏休みが始まります。健康や安全に気を付け、思い出がたくさんできる夏休みとなることを願っています。そのために、以下の5つを頑張るよう指導いたしました。ぜひご家庭でもご指導ください。

- 1 生活のリズムを守ろう  
早寝、早起きし、規則正しい生活をしましょう
  - 2 学習は計画的にしよう  
夏休みにしかできない体験に挑戦しましょう
  - 3 仕事や手伝いはすすんでしよう  
家族の一員として、すすんで家の仕事をしましょう
  - 4 事故のないようにしよう  
外出するときは、「だれと」、「どこへ」、「何をしに」、「何時まで」を家の人に伝えてから、出かけましょう
  - 5 その他のこと  
みんなで使う場所や施設では、マナーをしっかりと守りましょう。村内や海岸などで、観光客の方と会う機会があります。気持ちのよい挨拶や言葉づかいをし、神津島のすばらしさを伝えましょう。
- ★ 保護者の皆様へ  
詳細については、「神津小のよい子 夏休みの生活」をお子様と一緒にご覧いただきますようお願いいたします。

## 今月の生活目標

### 『暑さに負けず がんばろう』

7月を迎え、いよいよ夏本番です。暑さが厳しくなってきますが、子供たちには毎日、外で元気に遊ぶように声かけをしています。気温が徐々に高くなってくる今の時期は、外遊びをすることで、体を少しずつ暑さに慣れさせることができます。のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をする、汗をかいたらタオルで拭いたり着替えたりするなど、熱中症対策に十分に注意しながら、暑さに負けない体づくりをしてほしいと思います。

## 夏季水泳について

夏休みの水泳指導を下記の通りの日時で実施いたします。 7/22(月)23(火)25(木)26(金)

- ・ 第一部 ( 8:40 ~ 9:40 受付 8:25 ~ 8:40 ) 5・6年生
- ・ 第二部 ( 9:50 ~ 10:50 受付 9:35 ~ 9:50 ) 3・4年生
- ・ 第三部 ( 11:00 ~ 12:00 受付 10:45 ~ 11:00 ) 1・2年生

### 注意点

- ①水泳健康カードに必要事項を記入し、保護者印または保護者サインをお願いします。持ち物や、押印・保護者サインを忘れた場合には、参加できません。
- ②低・中・高学年でそれぞれ実施の可否を判断します。実施するかどうかは、正門およびプールに掲示いたします。(朝8時に実施の判断をし、終日中止の場合は、村内放送が流れます。)
- ③ 受付時刻に間に合うようプールに来させてください。なお、事前の出欠は取りませんので、当日の受付時間内に来た児童を参加対象とします。行き帰りは家庭での判断でご指導をよろしくお願いします。
- ④ 熱中症防止のためにも、帽子の着用や水筒のご用意をお願いいたします。

安全に楽しい 夏季水泳にしましょう。