



# 大杉東小だより

令和6年6月28日 No. 4

江戸川区立大杉東小学校 校長 高橋 真

## 全力で輝く東っ子

6月15日（土）、澄み切った青空の下、運動会が行われました。松江第四中学校をお借りしての運動会は3回目となりますが、今回はリハーサルも含めて校庭をお借りしたすべての日が晴天に恵まれたこともあり、表現・リズムダンスを中心に、どの学年も予定どおり練習を重ねてきました。とはいえ、入場から退場まで一連の流れを校庭で練習できる機会は1回しかなく、しかも立ち位置のポイントもほとんどありません。しかし、本番ではどの学年の児童もいくつかの体形移動を見事にやり遂げ、しっかりと練習の成果を発揮してくれました。まさに「全力で輝く東っ子～あきらめずがんばろう～」のスローガンどおり全員が全力で輝いた運動会でした。



18日（火）からは、体育館を会場に「朝のラジオ体操」を始めました。初日こそ70名程度の参加でしたが、日に日に取り組む児童が増え、毎回100名を超える児童が参加するようになりました。「ラジオ体操第一」は、しっかり取り組むと650ある体全体の筋肉のうち、400を超える筋肉が動かされるそうです。全身の筋肉運動により体幹が鍛えられるとともに体の代謝が良くなることから、健康の維持・増進にもつながります。また、朝に有酸素運動を行うことで、「脳の情報効率が高くなる」「集中力が高まる」「ストレスに強くなる」などの効果も期待できるそうです。大人も腰痛や肩こりの予防、ダイエット効果もあるそうです。夏休みにはご家族で取り組んでみてはいかがでしょうか。

19日（水）からは、待ちに待った新しいプールでの水泳指導も始まりました。トップバッターは1年生。初めての大きなプールに不安がる児童もいましたが、運動会で踊った曲が流れると水の中で元気に踊り、いつのまにか顔に水がかかっても平気になりました。

水泳は、水圧を受けながら行う全身運動なので、他の運動・スポーツと比較してカロリー消費量が高く、心肺機能を高めたり、免疫を高めたりする効果があります。全身の筋肉をバランスよく動かすことで姿勢も良くなり、脳の活性にもつながるそうです。今年度は夏休みも水泳指導を行うことにしました。天候に大きく左右されるため、実施できない時もあるかと思いますが、できるだけ参加し、体力向上や健康増進を目指してほしいと思います。

24日（月）は、スポーツ庁及び日本テレビによるアスリート派遣事業で、リオと東京の二度のパラリンピックとともに銅メダルに輝いた、車いすラグビーの池崎大輔選手にお越しいただきました。池崎選手からは、「まず、経験・挑戦すること」「次に、何が問題だったかを考え、次に生かすこと」「何よりも強い気持ち＝勇気をもって取り組むこと」「常に感謝の思いをもつこと」などの話があり、3・4年生は真剣な表情で話を聞いていました。実技では、タックルを繰り返したり、ミニゲームに取り組んだりし、車いすラグビーの魅力を感じました。池崎選手と日本代表のパリパラリンピックでの活躍を応援します！！

