

学校だより

# 徳田っ子

平成29年度 第 2 号  
平成29年 4月24日  
七尾市立徳田小学校 文責 青山  
七尾市中挾町リ部 23 番地  
TAL : 0767-57-1529  
FAX : 0767-57-1594

Email: tokudasho@edu.city.nanao.ishikawa.jp

## <児童会役員決定！>

今年度の児童会役員が以下のように決定しました。それぞれ決意表明を立派にしてくれました。有限実行の児童会として頑張ってもらいたいと思います。

会 長	甲部 翔大	副会長	川口 友那
書 記	木森 茜里		土田 美生
保健委員長	石川 結愛	放送委員長	日光 愛華
図書委員長	小林紗良沙	美化・ボランティア	坂下 ここ
体育委員長	仙本 直輝	販売委員長	引田 葵
給食委員長	木下 妃依		

## <授業の始めの挨拶を変更>

授業始めの挨拶の仕方を変えました。できるだけ、時間を短くしてスムーズに授業に入っていくことがねらいです。

チャイムが鳴ると全員が目が先生に注目します。先生が真ん中に立つと起立します。



そして、先生の礼に合わせて児童も礼をします。「はじめます！」と全員で言った後に着席します。すべて号令なしです。1年生も大変カッコよくやっています。今度の授業参観でぜひ見てください。とても凛々しいですよ！（写真は1年生の一連の流れの写真です。）

## <保護者の方にお願ひです！！>

3月にもお願ひしたことですが・・・帰りの時間になると、迎えの車で玄関前がいっぱいになっていることがしばしばあります。帰りは、児童が一斉に玄関から出て行きます。万が一、事故が起きて児童がケガをしたら大変なことになります。また、運転手の方の責任問題も出てくることになります。ですから、帰りの時間帯での迎えはできる限りご遠慮願ひないでしょうか。もしする場合は玄関の目の前はやめてください。急ぎの用事の時は仕方ないかと思いますが・・・ご理解のほどお願ひします。何か起きてからでは遅いので・・・よろしくお願ひいたします。

先日、**金沢星稜大学の森先生**と話す機会がありました。先生は歩くことの効果を熱く語ってくれて、歩くことは学力向上にも繋がるとても大切なことだと話してくださいました。

以下の記述内容は、一部昨年も紹介しましたが、歩くことの効果と歩かないことの影響について書いてあります。是非、お読みください。

「子供が歩かなくなっている」NIKKEI STYLE 暮らし&ハウスより (一部抜粋)  
習い事で多忙なため遊ぶ時間がない、学校の統廃合が相次ぎ、学校まで車で行かざるを得ないな

ど、地域によって理由は様々だ。子供は歩かないと、体力の低下だけでなく、生活習慣の乱れ、学力の低下などの要因となることがわかってきました。

### 「子供を歩かせようという取組」

数値目標を掲げたのは東京都。今年7月、子供の体力を高めるには1日1万5000歩相当の活動が必要とのガイドラインを公表した。東京都によれば30年前に1日約2万7000歩あった子供の歩数はここ30年で半減し、今や約1万3000歩まで減った。来年度には一部の学校で歩数の実態調査に乗り出す計画です。

### 「なぜ子供は歩かなくなったのか」

千葉大学教育学部の明石要一教授は、都会と地方では要因が異なると分析しています。「都会の子供は放課後も習い事で忙しく時間がありません。公園に行っても友達がいないので家にこもってしまいます。一方、少子化・過疎化が進む地方では小中学校の統廃合が進み、子供は車で学校に通う。活動量の少なさは都心の子供よりもむしろ深刻」と指摘しています。

### 「子供が歩かなくなると」

学習意欲や生活習慣の悪化につながることも、最近の研究から明らかになってきました。東海大学体育学部の小沢教授によれば、あまり歩かない子供は「体調が悪い」「寝つけない」「便秘になる」「やる気が出ない」「学校に行きたくない」などの問題を抱える割合が多くなるといっています。

子供が歩かなくなったことと同時に、取りざたされているのが「浮き指」という足裏の形の問題です。浮き指とは足の指が地面に接していない状態で、重心がかかとに偏っていることにより起こります。大阪教育大学の三村寛一教授は「重心が後方にある子供は転びやすく、全身のバランスを取るため猫背になりやすく、また全身の敏しょう性が失われるため運動量が減り、肥満の原因となります。

### 「歩くと脳が活性化する」 Web 武田塾ブログより

歩いて覚えるというのは、古代ギリシア時代からの記憶法として知られています。アリストテレスは、自分が歩きながら覚えていただけでなく、弟子たちにも勧め、机に向かってではなく歩きながら勉強させたといっています。

### 「歩くことで記憶をよくする2つの理由」

ひとつは、歩くことで全身の血行がよくなり、脳の活動に必要な酸素と栄養が十分に供給されるようになるからです。通常、1分間に心臓が送り出す血液の量は約5リットル。歩くことでその10倍の50リットルに増えます。その結果、からだの各器官や臓器、もちろん脳にも新鮮な酸素と栄養がたっぷり行き渡るようになります。

### 「2つめの理由」

歩くことは脳全体を活性化するからです。歩くと、手足の筋肉ばかりでなく、全身の筋肉が動きます。その運動のコントロールや、周囲を見回したり音を感じたりといった視覚や聴覚、運動に伴う心肺機能やエネルギーの調整、発汗作用による体温の調節といった自律神経系など、多くの器官や機能と連携することで一連の動作がスムーズに行われます。

一方では、筋肉や腱から伸縮状況が神経を介して脊髄から脳へと伝わりますが、その刺激によってさらに脳の活動が高まります。覚えたい内容を録音したりして、それを聴きながら歩くのは、非常に有効な記憶法だといえます。

今年も「1キロ大作戦」を勧めますが、安全に登下校するようにしっかりと指導していきたいと思います。ご家庭の方からもご指導宜しくお願いします。

## <歩くことの効果？>

平成28年度の欠席延べ人数が、前年度と比較すると大幅に減りました。はっきりとした理由はわかりませんが、歩くことの効果が少しは出ているのかなと考えています。

平成27年度 1017人（休み明け欠席 259人） 平成28年度 791人（休み明け欠席 200人）

## <ちょっとした話>

先日、学校の公衆電話のお金を確認した事務の職員から聞いたことです。

「いつもよりも、いっぱいになるのが遅いですね」ということを言ってきました。忘れ物による電話禁止の効果でしょうか。

改めてお願いです。児童が忘れ物しても届けるのはご遠慮ください。本人の自覚を促せるためです。長～い目で子供を育てませんか！宜しくお願いします。