

持久走大会に向けて！

12月7日(水)に行われる持久走大会に向け、練習が本格的に始まりました。積極的に取り組んだ桜翔祭体育の部や文化の部と違い、長い距離を走る練習は、多くの子が苦手になっています。しかし、苦手だからこそこの取り組みに価値があるのではないのでしょうか。苦しい練習はつらいですが、そのつらさに負けず自分の目標に向かって頑張ってください。

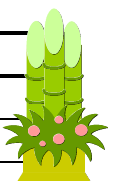
持久走の練習は、なぜつらいのでしょうか？それは、長い距離を走るということは、力の使い方を考えながら取り組まなければならないからです。そのためには、自分のことをよく知らなければなりません。自分を知るためには、自分の限界まで力を発揮しなければいけないので、時として苦しみでもあります。だから、持久走の練習はつらくなるのです。

このように身体も心もきつくなる持久走ですが、乗り越えた先にはそこでしか見えない景色や、自分の成長した姿があります。これが、最大の価値だといえます。困難から逃れずに取り組んだ先に得た物は、何物にも代えがたい力となって残ります。この経験は、その後の学校生活で子供たちの大きな自信に繋がるのではないのでしょうか。そんな取り組みをしてほしいと思います。



12・1月の行事予定 特日…特別日課、SC、SSW…スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー来校日

12月の行事予定			令和5年1月の行事予定		
日	曜	行事	日	曜	行事
1	木	特6 部活動なし	1	日	元日 冬季休業~1/5(木)まで
2	金	特6 部活動なし SSW	6	金	始業式 百人一首
5	月	持久走大会前検診	10	火	委員会活動
6	火	委員会活動 教育相談	11	水	78：年学力調査1～6年：定着度調査
7	水	持久走大会 SC 弁当	12	木	発育測定 代表委員会
8	木	代表委員会	13	金	4年：助産師講座
9	金	持久走大会予備日 6校時打ち切り	16	月	私立面接練習
12	月	特6 部活動なし CT週間	17	火	ふれあい集会
13	火	特6 部活動なし	19	木	起震車・けむり体験
15	木	部活動強化期間~1/13(金) なかよしタイム SC	20	金	なかよしタイム
16	金	SSW	23	月	CT
19	月	特5 初等部：口歯ピカピカ教室 保護者面談	25	水	私立願書受付~26日
20	火	特5 保護者面談	27	金	初・中等部読み聞かせ6年：思春期講座
21	水	保護者面談 部活動あり			
22	木	特5 中・高等部：口歯ピカピカ教室 保護者面談			
23	金	終業式 冬季休業12/24(土)~			



生活アンケート調査より (%)

		5年		6年		7年		8年		9年	
		土肥	伊豆	土肥	伊豆	土肥	伊豆	土肥	伊豆	土肥	伊豆
就寝時刻	～ 9時	20	18	0	6	11	3	0	1	0	0
	9時～10時	70	64	60	62	33	35	11	14	27	8
	10時～11時	10	15	40	22	33	43	56	43	18	23
	11時～12時	0	3	0	9	11	12	28	34	55	49
	12時～	0	1	0	1	11	7	6	9	0	20
起床時刻	5時30分	0	25	30	18	11	33	23	23	18	18
	6時	30	36	40	39	67	41	33	42	73	39
	6時30分	60	34	20	35	22	22	44	29	9	32
	7時	10	4	0	6	0	3	0	5	0	11
	7時30分	0	0	10	2	0	1	0	1	0	1
通信機器(ゲームも含む)1日に何時間やるか	全くやらない	0	1	0	3	0	2	0	2	0	1
	0～30分	10	12	0	8	0	6	0	2	9	4
	30分～1時間	0	24	10	16	33	12	11	9	0	9
	1～2時間	30	24	40	31	44	28	33	19	55	28
	2～3時間	0	17	30	20	11	26	28	28	27	28
	3時間以上	60	22	20	23	11	26	28	40	9	31

伊豆市全体で、小学生(前期課程5・6年)中学生(後期課程)の生活アンケートを実施しました。就寝時刻や起床時刻、1日にどれだけ通信機器(ゲームやYouTubeなど)を使っているのか調べました。その結果、朝の起床時刻はそれほど遅くありませんが、学年が上がるにつれて就寝時刻が遅くなっていきます。また、通信機器を使う時間は、学年が変わっても大きく増えたり減ったりすることはありませんでした。これは、学年が上がるにつれて、やることも増え忙しくなるが、通信機器(ゲームやYouTubeなど)を使う時間は短くできない現状が見られます。そのため、就寝時刻が遅くなり、その結果睡眠時間が短くなってしまいます。睡眠時間が減ると、身体や脳の疲れがとれず、自分のパフォーマンスを十分に発揮できない状態になってしまいます。1日の生活リズムと、通信機器の扱う時間をもう一度振り返ってみてはどうでしょうか。やり始めると止まらないという生活ではなく、1日〇時間で終わるという自己管理ができる生活を送りたいですね。

1・2年郊外学習(三津シーパラダイス)

5年とびうお学習(浦安の舞)

8年とびうお学習(心太作り)



音楽鑑賞教室

桜翔祭文化の部

