山都町立潤徳小学校　学校だより

狭霧（さぎり）の朝

潤徳小HP
QRｺｰﾄﾞ ←カラーで見られます！
令和５年１月１６日（月）　第５２号
校　長　池部　聖吾智（みわとも）

縄跳びの季節になりました

ネットで縄跳びの効果について調べてみたら、①脂肪燃焼 ②筋力 ③心肺機能 ④骨密度 ⑤記憶力と五つの効果があるそうです。

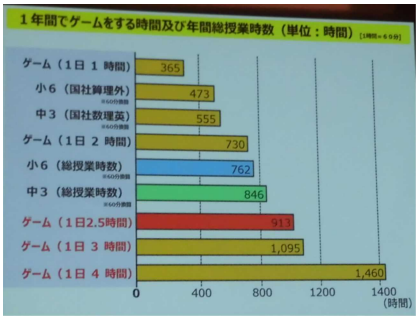
現在は、体育の時間はもちろん、昼休みにも縄跳びを練習する風景が見られます。先週の昼休みは、　くんが数々の高等テクニックを披露していて、３年生が感心していました。どの競技にも当てはまることですが、うまくなっていくほど動きにムダがなくなっていきます。縄跳びで言えば、肩で回すのでなく手首のスナップだけで回せるようになると、上達は早くなります。

縄跳びは、努力次第でどんどんうまくなります。運動が苦手だった私が言うので間違いありません。難しい三・四重跳びを成功させようと階段の上から跳び降りながらやっていたのを思い出しました。

教育講演会「なぜＧＩＧＡスクール構想なのか」内容の一部を紹介します

１４日（土）、熊本市内で行われた講演会に参加しました。右下の図は、講演内で「日本の子どもはデジタルを学びに使わず、遊びに使う傾向がある」という事実がどういう意味を持つのかを示されたものです。

このグラフから、ゲームを１日２時間やれば、年間では５教科の授業時間を超え、１日２．５時間やれば、授業時間の２倍となることがわかります。そこで、「ＩＣＴを学びの道具にし、賢い付き合い方を教えていく必要がある」と話されました。ちなみに、高１で「コンピューターで宿題をする」のは（日本３．０％　ＯＥＣＤ２２．２％）だそうです。



潤徳抄

九月の人間ドック結果を受け、十二日に特定保健指導「最終評価」に臨んだ▼当日の朝、体重計に載ったら見事に目標（二ケタにする）達成！これまで特定健康指導を４～５回受けてきたが、目標達成できたのは初めてだ。二年間継続して休日のウォーキングに取り組んだ成果がやっと報われた。面談では「よく頑張りましたね」とシッカリほめられた▼病院を出てそのまま出勤。昼には給食を食べたので、当然体重は増える。そこで、昼休みにウォーキングダイエットに取り組んだ。後半、ベンチに座って子どもたちの遊ぶ様子をほほえましく眺めていると、　くんから「バレーしませんか」と誘われたので合流した。変則ルールのバレーで、気軽に参加できるルールだ。ナカナカ楽しく、久しぶりに大笑いした▼翌日以降、食事後に三ケタに戻るが、その後二ケタに戻すコツがつかめてきたような気がする。来年の人間ドックでは、「保健指導必要なし」レベルにすることを目標としたい！