

# あしたの空へ

令和5年 10月号  
 北区立滝野川第三小学校長 関口 泰正  
 巡回拠点たきさん 巡回指導教員

夏休みが明けて1か月が過ぎようとしています。夏休みの様子を個別指導の中で聞かせてもらおうと、「たくさんプールに行ったんだよ。」「廊下に飾ってある自由研究見てくれた?」「夏休み、楽しかったな。もっとあったらよかったのに。」と様々な声が返ってきました。また、9月中旬になって「なんか、やっと学校モードになってきた気がする。」と話しながら、リズムを取り戻してきた子もいました。

さて、1学期の学習のまとめの時期になりました。6日(金)の終業式の日には連携型個別指導計画(評価)を封筒に入れてお渡しします。御確認いただき、お子さんの頑張りやできるようになったことを一緒に振り返るきっかけにさせていただけたらありがたいです。個別指導の中でもそれぞれの児童に合わせた自己評価を行っているところです。自分の成長を振り返ったり、次の目標を立てたりしながら肯定的な自己理解につながる指導をしていきます。

## 巡回カレンダー 10月



2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	
滝二小・滝三小 もみじ小・谷端小	滝三小 もみじ小・谷端小	滝二小・もみじ小 谷端小	滝二小・滝三小 もみじ小・谷端小 <b>1学期個別指導終了</b>	<b>終業式</b> ※個別指導はありません ※面談可能	
9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
秋季休業日 スポーツの日	<b>始業式</b> ※個別指導はありません ※面談可能	滝二小・もみじ小 谷端小 <b>2学期個別指導開始</b>	滝二小・滝三小 もみじ小・谷端小	滝三小・滝二小 もみじ小・谷端小	(滝二小運動会)
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	
滝三小 もみじ小・谷端小	滝三小 もみじ小・谷端小	滝二小・もみじ小 谷端小	滝二小・滝三小 もみじ小・谷端小	滝三小・滝二小 もみじ小・谷端小	
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
滝二小・滝三小 もみじ小・谷端小	滝三小 もみじ小・谷端小	滝二小・もみじ小 谷端小	滝二小・滝三小 もみじ小・谷端小	滝三小・滝二小 もみじ小・谷端小	滝三小 (もみじ小運動会)
30日(月)	31日(火)	11月1日(水)	11月2日(木)	11月3日(金)	
滝二小・滝三小 谷端小	滝三小 もみじ小・谷端小	滝二小・もみじ小 谷端小	滝二小・滝三小 もみじ小・谷端小	<b>文化の日</b>	

※6日(金)、10日(火)に面談を希望される方は、連絡帳または電話で2日(月)までに御連絡ください。

生活のリズムも整い、持ち物もそろいました。次は正しく座ることで、正しい姿勢は、心と体と頭の成長に欠かせません。成長過程にある子供たちにとって大切なことのひとつで、集中力や学力とも関係があると言われています。背筋を伸ばすことに目を向けた体操を紹介します。「①前後体そう」のように両手を組んで組んだ両手にあごをつけることで、背筋を伸ばした感覚をつかむことができます。「正しい姿勢で。」「グー・ピタ・ピン」の合い言葉でも「背筋がピン」の感覚をつかむことが難しい子供たちに効果的です。

※机と椅子の座面の高さが子供に合っているという点も重要なポイントです。



## せすじをのぼす 体そう

### ① ぜんごたい 前後体そう

両手を組み、両ひじは机につけてしっかり支え、組んだ両手をあごにつけます。

両手を前方へ倒し、机につけます。これを5回程度繰り返します。



背筋がのびているかチェックします。

### ② さゆうたい 左右体そう

両ひじは、机につけてしっかり支えます。

顔を右側に傾ける、次に左側に傾ける、を5回程度繰り返します。



背筋がのびているかチェックします。

### ③ 足ほじ体そう

両ひじは、机につけてしっかり支えます。

両足を床から5秒離します。これを5回程度繰り返します。



背筋がのびているかチェックします。

### ④ 足こうご体そう

両ひじは、机につけてしっかり支えます。足を交互に上げます。

