

高二小 体育通信

高岡第二小学校
2015年 12月 1日
12月号

こうちの子ども体力向上支援事業 小学校体育副読本活用事業

今年度高岡第二小学校は、「平成27年度こうちの子ども体力向上支援事業（小学校体育副読本活用事業）」の実践研究校に指定されています。運動好き・体育好きな子どもの育成に向けて、小学校の体育授業における副読本の効果的な活用方法について実践・研究し、その効果的な取り組みを県内に広げるという趣旨で行われます。

朝マラソンが始まりました 汗ふきタオル・着替え(体操服)の用意をお願いします



立冬を過ぎ、朝晩は冷えこむ日も多くなってきました。

この季節の変わり目は、体温調節がむずかしいので風邪をひきやすいものです。外から帰ったら、必ず手洗い・うがいを忘れずに、風邪に負けない体づくりをしていきましょう。

12月11日（金）のマラソン大会に向けて、朝マラソン・体育でのマラソン練習も始まりました。みんながんばって走っていると思いますが無理は禁物です。今はよくても後から疲労がたまってきますので、自分にあった走り方、ペースを考えながら走りましょう。走る前は準備運動をして、走るペースを考え、少しずつ走る距離を伸ばしていくといいでしょう。

また、走った後、汗をそのままにしているとすぐ風邪をひいてしまいます。汗をしっかりとふいて、着替えをすることが大切です。

これから、汗ふきタオルや着替え（体操服）などを持って来て、こまめに体温調節をしていきましょう。



高知大学 神家先生体育授業



朝マラソン・外遊び



主な取り組みとして、

- ① 副読本を活用した体育授業の実践
- ② 外部指導者を活用した体育授業の実践
- ③ 高知県公開授業の開催（12月7日）
- ④ 報告書の作成
- ⑤ 副読本活用のリーフレットの作成補助



などがあります。

もうすでに外部指導者の授業など始まっている取り組みもありますが、ほかにもや外遊びチューターなど、前年度に引き続き継続しているものもあります。ぜひ、ご理解をいただいて、ご協力・ご支援のほどよろしくお願い申し上げます。

11月24日（火）から始まっている外遊びチューターについてお知らせします。

毎週火曜日16：10～17：00まで、高知リハビリテーション学院の学生さんが楽しい外遊びをしてくれます。全学年、自由参加でその時間帯ならいつ来て遊んでもいいし、いつ帰ってもよいことになってしまいます。時間がかまわない子はたくさん参加して楽しんでください。

（一度家に帰ってから自転車でも来てもいいです。）

※ 下校の安全確保について

日の入りが早くなっています。遊んだ後はすぐに、友達と一緒に帰るようにしています。また、基本的に一度家に帰ってない子は、下校の時刻になったら帰るようになりますが、お家の方で許可が出ている場合は5時まで遊んでもかまいません。

12月外遊びチューターの予定（16：10～17：00）

12月1日（火） 8日（木） 15日（火） 22日（木）