

# はまだうこ



## 運動会の練習が始まりました。

9月に入って、運動会の練習が各学年で始まりました。先週は、「さあ、始めよう！」と思ったとたんに、雨続きの天候になってしまい、体育館での練習が続きました。今週は、熱中症に気を付けながら、運動場での練習を徐々に増やしていく予定ですが、天候が心配されるところです。

前号でもお願いしましたが、たっぷりのお茶・スポーツドリンク・経口補水液などの水分を持たせてあげてください。

また、朝食での朝一杯のお味噌汁は、塩分補給にととてもよいと聞いています。汗を一杯かく子どもたちが水分だけを補給すると、汗を異常にかいてしまつて、体の塩分濃度が下がりすぎると、場合によっては命の危険を伴うこともあると言われています。いろいろ協力いただくことをお願いすることになりますが、どうかよろしくお願いします。

なお、水分を多く持つてくる分、学習道具の持ち帰りを減らすなどの対応を取り始めています。特に高学年の子のランドセルは低学年の子の物に比べると、ランドセルそのものが重いので、高学年では先週から、その日に家庭学習で使わないのであればという事で、社会や理科の学習道具を置き勉にしてよいと、子どもたちには伝えてあります。ニュースではランドセルよりリュックサックの方が涼しいし軽いからと全校児童に変更をさせた学校があると報道をされていましたが、本校のように通学路に建物や電柱がたくさんあるような地域では、大地震の時にランドセルが命を守る道具にもなるため、一律にそのような指導はできません。リュックサックがだめとか、ランドセルでなければならないとはなっていないので、そこはお子さんと相談をして決めてください。



1年生ラジオ体操第1もしっかりと覚えます。

## 運動会の種目の各学年の目標

| 学年 | 団体競技                                                                                                                                                                | 徒競走                                                                                                                  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1年 | <b>大玉ころりん</b><br>体より大きな大玉を二人で転がしながら、途中にある小さな山を乗り越えます。今年はUターンなしにして、競技を早く終わらせることで、感染予防対策とします。天候が許せば、マスク着用も考えます。テントに戻ったら手指消毒も忘れません。(他学年も手指消毒は、いつでもできるようにテント内に準備してあります) | <b>50m走</b><br>運動場の真ん中に直線コースをとって、走ります。みんなの手援を受けながらゴールめざして全力で走ります。<br><br>手援: 今年は声援ができないので、手援になります。力いっぱい手拍子で応援することです。 |
| 2年 | <b>ダンシング玉入れ</b><br>リズムに合わせてダンスをして、今年はクラスごとに玉入れをします。そうすることで、3密を防ぎます。自分の背丈の倍以上の高さのかごにうまく玉が入るように、応援もよろしくお願いします。                                                        | <b>50m走 ラストラン!!</b><br>1年生の時はちょっと長く感じたけど、もう大丈夫! 50mなんてあっという間に駆け抜けて見せます。                                              |

| がくねん<br>学年 | だんたいきょうぎ<br>団体競技                                                                                                                                                              | とぎょうそう<br>徒競走                                                                                                                                |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3年         | <b>デカパンリレー</b><br>デカパンをはいて、息を合わせて走ります。3年生になったらデカパンがはける！その子どもたちの期待にこたえて、この競技にしました。デカパン内の密接・密集は避けられないので、マスクを着用し、バトントッチの代わりに手指消毒をしてから、デカパンを渡します。列の後列に行った時も手指消毒をします。              | <b>80m走</b><br>低学年の時よりうんと距離が伸びます。最後まで、力尽きるぐらい、走る力をゆるめません。顎が上からないように、腕をしっかりとふることを練習します。                                                       |
| 4年         | <b>ハリケーン</b><br>2人組で棒を持ち、息を合わせてハリケーンのようなスピードをめざして、走ります。今までは、待っている子が全員その運ばれてきた竹を跳び越えていましたが、今年は一列目の子だけが跳び、竹をリレーすることにしました。待っている子はソーシャルディスタンスを意識して並べるよう、練習します。                    | <b>80m走</b><br>4年生にもなれば、80mなんてへっちゃらです。でも、今年は少し運動不足です。運動会までに動く体、走り切れる体を取り戻します。                                                                |
| 5年         | <b>ワープリレー</b><br>4チームに分かれて、リレーで競い合います。バトンパスがうまくいくか、誰がワープを使うのか、またその走る順番が、勝敗を分けます。バトンについては、練習の時も本番の時も使ったら消毒し、また走り終わった後もソーシャルディスタンスで並んで、感染予防とします。                                | <b>私たちは最後まで全力で走り切ります(90m走)</b><br>浜田小学校のグラウンドは狭くて、100m走ができません。でも、その短くなった分は、自分の持てるパワーを凝縮して走ることができます。「私たちは最後まで全力で走り切ります」という種目名通りの力強い走りをご覧ください。 |
| 6年         | <b>Hope lights our way (聖火リレー)</b><br>棒・綱引きはどうしても密が避けられません。今年は、メガホンにボールを載せ、途中にある障害物をうまく乗り越え、バランスを取りながらリレー形式で聖火リレー気分が競います。全体の最後の得点競技になります。6年生の結果次第で、優勝するチームが変わるかもしれません？！責任重大！！ | <b>全力！ 90m走</b><br>小学校の運動場を競争して走るのもあとわずか。後輩の前で、しっかりと走り切る姿を見てもらいます。足の回転スピードを意識し、うまくコーナーを走る姿を見てください。                                           |

※低学年の徒競走は、直線コースで、体育館前に走っていくことになります。お子さんの応援が指定されているところではしにくい、ゴール付近の写真が撮れないという方も見えますので、ゴール正面の所をカメラ席としますので、そこをどんどん入れかわってお使いください。当日は、校長が案内します。

## 気になる姿を、担任から聞きました。

先週、ある担任から「子どもが疲れているなあ。」という話を聞きました。「どんな様子ですか？」と尋ねると、「朝からとっても眠たそうなんです。」ということでした。「それって、夜の寝る時刻が遅くなっているのでは？」と聞くと、「実は、お家の方からも心配していると伺いました。どうも、ゲームにはまっていて、寝るのが遅くなり、寝つきも悪いようなのです。また、ゲームの影響で言葉遣いも悪くなっているらしく、学校でもえっ！？と思うような言葉遣いをするんです。」こんな会話になりました。みなさんのお子さんは大丈夫ですか。新型コロナウイルス感染を予防するために、おうち生活が基本になって、その間にゲームをして過ごす癖がついてしまった子がいるようです。運動会の練習で気持ちが晴れて、心地よい疲れを感じて、よく寝られるといいですね。