



そでつ

令和7年 10月31日  
北区立東十条小学校  
校長 齊藤 浩雄

## 運動の大切さ

校長 齊藤 浩雄

夏休み明けから2か月、この間、与論姉妹校協約記念集会、校内弁論大会、4年生5年生の宿泊行事など大きな行事が続きました。それぞれの行事の中で子供たちの大きな成長を感じています。また、10月初旬の陸上記録会（アスレチックチャレンジ）では、残暑が長引き練習も制限される中でしたが、6年生が出場種目を選び、それぞれが目標とする記録に挑戦しました。保護者や教職員が見守る中、目標の記録に全力で挑戦する姿に心が動かされました。スタート前の緊張した姿、競技を終え全力を出し切ったさわやかな表情、校庭で頑張る友達に声援を送る姿など子供たちの素敵なお姿を見ることができました。

さて、今年は記録的な暑さのため外遊びが制限されるなど、例年以上に運動する機会が減りました。ようやく暑さ指数を気にすることなく、体を動かせる季節になりました。今、子供たちは運動会に向むけて、一生懸命練習に取り組んでいます。子供たちが力いっぱい走る姿、リズムに乗って踊る姿を見てあらためて運動の良さや大切さを感じています。

運動は体を鍛えるだけでなく、様々な効能があるといわれています。運動することで脳が活性化され、脳が元気になり心にも良い影響があります。心と体はつながりがあることもよく知られています。悩みごとやストレスがあるとお腹が痛くなるなど体の調子が悪くなることがあります。同じように、体の状況が心にも影響します。何か運動したあと、すっきりした感じになることや運動していると気持ちよさ、心地よさを感じることもあります。また、体育の学習などで自分ができるようにしたいことを目標にして挑戦し、その動きや技ができると喜びを感じ自分の体をコントロールできたという自信が生まれます。運動が苦手だった子が、逆上がりができたことや二重跳びができたことをきっかけに他の運動や学習にも前向きになることもあります。

脳について考えると、「一部だけを酷使し続けると劣化する」とも言われます。電子機器が発達した知識偏重の社会、身体を動かさなくなったのに脳の一部だけは酷使されています。数十年前までは、仕事も遊びもコミュニケーションも、体を動かすことで成り立っていましたが、今やライフスタイルは劇的に変化しました。せめて、成長期の子供たちには、脳と同じくらい身体も動かすことができるようにならうことです。子供たちの学校生活、学ぶことややるべきことがたくさんある中ですが、子供たちが運動の楽しさや喜びを味わえる場も大切にしていきたいと思います。

11月8日の運動会、子供たちが運動を楽しみ、力いっぱい走り、演技する姿をご覧いただけたと思います。ご家族、地域の皆様のご来場を心よりお待ちしています。

今月の生活目標  
「すすんで仕事をしよう」

日	曜	時程	朝会	11月 行事予定
1	土			開校記念日
2	日			校庭開放
3	月			文化の日 校庭開放
4	火	水曜 説外		校門挨拶(6) ふれあい月間 東小読書月間②安全指導 水曜時程(6以外)運動会係打合せ
5	水	水曜	無	全校練習(8:35~)
6	木	普 新聞		
7	金	4H 説書		4時間授業(6以外) 運動会リハAM 前日準備(13:20)
8	土	普	無	運動会
9	日			運動会予備日
10	月			振替休業日
11	火	水曜 説外		水曜時程 運動会延期日
12	水	4H 基外		4時間授業
13	木	短	無	短縮時程
14	金	4H 無		特別時程 就学時健診(13:15受付開始)
15	土			
16	日			校庭開放
17	月	普 全朝		全校朝会 ばくばく週間始 委員会(7)
18	火	4H 説外		4時間授業 スクールコンサート10:50~ 個人面談①
19	水	4H 基外		4時間授業 学芸会特別時間割始 個人面談②
20	木	4H 説外		4時間授業 個人面談③
21	金	4H 児集		児童集会【集会⑤】 4時間授業 個人面談④ ばくばく週間終 各学年学納金引き落とし②
22	土			
23	日			勤労感謝の日 校庭開放
24	月			振替休日
25	火	4H 説外		4時間授業 個人面談⑤
26	水	水曜 基外		水曜時程
27	木	4H 新聞		4時間授業 個人面談⑥
28	金	普 音朝		音楽朝会④ 主張体験発表会(6年) 星見会
29	土			
30	日			校庭開放

避難訓練は 11/11~11/14 に予告なしで  
2回実施します。