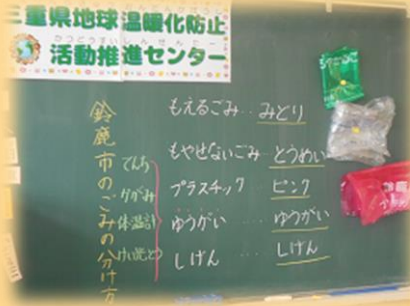




☆4年生・出前授業「できる事から始めよう」 【5月31日】

4年生14名は、6月8日(木)に、リサイクルセンター、南部浄化センター、鈴鹿市清掃センターを見学地として、社会見学に行きます。その前に事前学習を兼ねて三重県地球温暖化防止活動推進員の落合さんと吉田さんに「できる事から始めよう」の授業をして頂きました。



【傘はどのように…】

【鈴鹿市のごみの分別は…】

【たくさん発表しました】

講師のお二人から「これは…どのように分別しますか。」と次々に質問されていきました。

例えば、「かさ、つかい捨てカイロ、お菓子のビニール袋、新聞紙、蛍光灯、空き缶、やかん、鏡、牛乳パック」などです。牛乳パック6枚でトイレトペーパー1個になるなど、詳しく説明もして頂きました。また、「いろいろなマーク」についても、説明して頂きました。

4年生のみなさん、たくさん教えて頂きましたね…。4年生の一言感想を紹介します。

- ・市が違くとゴミの捨て方も違うことを初めて知りました。
- ・落合さんと吉田さんに地球温暖化のことをいろいろ教えて頂いてよくわかりました。
- ・6枚の牛乳パックで60mのトイレトペーパーが出来るなんてすごいなと思いました。
- ・ゴミを処理する費用が1日だけで831万円というのは驚いた。
- ・鈴鹿市のごみ分別の仕方がよくわかってうれしかった。

※ お二人の講師先生から、「たくさん質問や意見が出るクラスで話をしてもはりあいがあり、あっという間の一時間でした。よいクラスですね。」と、お褒めの言葉を頂きました。

☆環境ボランティアさん、ありがとうございます 【5月31日】



5月31日(水)の業間休みに、環境ボランティアの宮崎さんに来ていただき、環境整備委員のメンバーと、夏の花を植えて頂きました。ありがとうございました。



☆サル出没中 注意を…。

これまで子どもたちが小学校で過ごしている時に出没することはあまりなかったのですが、5月29日(月)、6月1日(木)と出没しました。子どもたちには、引き続き近づかないように指導していきます。



【講師紹介】



【飛行機のポーズ】



スタート

【限定ダッシュ】

鈴鹿市スポーツ協会の「令和5年度ジュニア育成出前授業」を5,6年生が体育館で受講し「足を速くする運動・基本動作」について教えて頂きました。スポーツ協会の富井さんより、講師先生の紹介をして頂いたあと、直ぐに実技に入りました。Jリーグや国体のトレーナーをされている鈴鹿回生病院のアスレティックトレーナーの深間内先生と、東京パラリンピック射撃日本チームのスタッフで鈴鹿回生病院のスポーツ医学センターの北村先生のお二人に分かりやすく指導して頂きました。日頃から取り入れるとよい運動が多かったので紹介します。

めあては「足を速くする運動の基本動作を覚えること」、気を付けることは「よく説明を聞いて一つひとつ正しくすること」、「失敗してもいいので、人の動きを笑わないこと」です。

- アップとして ①目を開けて片足立ち10秒(右足・左足) ②目を閉じて片足立ち10秒(右足・左足)
 ③飛行機 10秒(上の写真の姿勢, 右・左) ④足の裏を床につけて, 伸ばした足のつま先はつけて伸展
 ⑤足の裏を床につけて, 伸ばした足のつま先を上にあげて伸展
 ⑥足先をハの字にして肘を膝にあてて かかとを握って, 左右に動かす腰わり
 ⑦腰回し



- ⑧2人ペアでじゃんけんして負けた方が勝った人の後ろを回る

引き続き、足が速くなる練習「限定ダッシュ」に取り組みました。

- ①前向き ②振り向いてダッシュ
 ③足をのばして座り, 手は膝の上 前向きにそのままダッシュ
 ④後ろ向きに足をのばして座り, 手は膝の上 前向きに振り返ってダッシュ
 ⑤うつ伏せに寝て, 両手を顎の下においてダッシュ
 ⑥後ろ向きに⑤の姿勢になって振り返ってダッシュ
 ⑦目印を前・後ろ・前に跳んでダッシュ
 ⑧後ろ向きに⑦をしたあと, 前を向いてダッシュ ⑨目印を右・左・右と飛び越えてダッシュ
 ⑩後ろ向きに⑨をしたあと, 前を向いてダッシュ



前 後ろ 前

続いて「ラダー」を使った練習をしました。

ラダーを使う目的は「脳と脚の連携づくり」です。

間違った動きを速くしてもダメ。最初は遅くても正確にすること。

- ①足をあげて歩く ②横に歩く ③グーパーグーパー ④スキップ
 ⑤横ステップ ⑥サンバ



最後に、「反応速度」が上がったかを確認するために「ダッシュ」をしました。

- 近くにいた6年生からは「こんなに走ったの初めて。速くなった, 楽しい。」という感想が聞かれました。最後に、クールダウンとして, ①屈伸, ②膝の右回し
 ③膝の左回し ④膝の外回し ⑤膝の内回し ⑥肘をくっつけて上へ



※ あっという間の1時間でした。最後にラダーを4つ頂きました。2学期にも来て頂きますので、それまでに体育の時間にこのラダーを使って俊敏性を養っていききたいと思います。