



学年だより



五島市立緑丘小学校
第4学年 No. 11
令和4年12月23日①



ご協力ありがとうございました

運動会、小体連選手を励ます会、音楽会など、行事を乗り越えるごとに成長を感じた2学期でした。音楽会は不参加となりましたが、校内音楽発表会・中庭コンサートで保護者の皆様と全校児童のみんなに聞いて頂いたことで達成感を味わうことができました。コロナ渦の中で、各行事に参加できなかった子ども達もいましたが、保護者の皆さまの支えにより、充実した2学期となりました。ご協力ありがとうございました。

冬休みは、日本らしい伝統行事が目白押しです。ご家族で、楽しい冬休みをお過ごしください。



冬休みに気をつけてほしいことは

○始業式までには、早寝・早起きのリズムを

年末年始は、時間を気にせず、家族で正月を楽しむと思います。冬休みのしおりの点検表にも記載していますが、1月4日ごろからは、早寝・早起きをして、午前中に学習するリズムをつくり、3学期のスタートをスムーズにむかえることができるようお願いします。

○スマホ、ゲームなどの決まりの確認を

寒くなると、家の中で過ごすことが多くなり、ゲームやYouTubeなどにふれる機会が多くなりがちです。時間帯、内容など、もう1度ルールの確認をお願いします。特に、「死ね」などの言葉が連呼されるような動画・ゲームなどは心の成長に悪影響を及ぼします。ご注意ください。

ゲームセンターは子どもだけでは行くことはできません。

○金銭教育を

クリスマス・正月のお年玉は、子ども達の楽しみの1つです。お金を計画的に使うこととお話しするいい機会です。

冬休みの課題は・・・

音読（教科書、本など）、漢字・自学（7ページ以上）、宿題（ウィンタースキルと冬のチャレンジ）、体力作り（なわとび）、学級での課題

1月の主な行事

1/16（月）2・3校時
持久走大会

始業式 1/10（火）

持ってくる物

冬休みのしおり、冬休みの課題、シューズ、連絡帳、筆記用具、雑巾

※習字道具、鍵盤ハーモニカ
リコーダーは早めに持たせてください。





学年だより

五島市立緑丘小学校
第4学年 No.12
令和4年12月23日②

体力向上のために



1学期に体力テストを実施し、個人の結果をお渡ししましたが、4年生は全体的に体力合計点が低いことが分かりました。体力を向上させることは、子ども達の今後の成長に大きく関わってきます。下記に、体力テストの結果と体力アップのヒントの資料を掲載しましたので、参考にして家族で運動を楽しんでみてください。大掃除も活用できそうです。



握力



上体起こし



長座体前屈



反復横飛び



立ち幅飛び



長崎県の子どもたちの体力向上のために

長崎県の子どもたちの体力(「令和3年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査(小5・中2)」の結果より)

<p>持久力</p> <p>全国 トップクラス</p>	<p>柔軟性</p> <p>全国平均を 下回る</p>	<p>筋力</p> <p>小5で全国平均 を下回る</p>	<p>巧みな動き</p> <p>投能力で全国平均 を超える</p>
--	--	--	--

普段の生活の中でも、体力の向上を図ることができます！

<p>「持久力」の向上のために</p> <p>登下校時など、「歩けるときは少しの距離でも歩く」ということを習慣にすると、持久力や筋力の向上につながります。</p>	<p>「柔軟性」の向上のために</p> <p>テレビを見ている時や音楽を聴いている時など、ちょっとした時間に柔軟性を高める運動を取り入れてみましょう。</p>	<p>「筋力」の向上のために</p> <p>清掃時の雑巾絞りや、入浴時のタオル絞りなど、水が落ちてこなくなるまで絞るようにすると、筋力の向上が期待できます。</p>	<p>「巧みな動き」の向上のために</p> <p>ボール遊びは「投げる」「よける」「捕る」など、様々な動きの要素が含まれていて、体力の向上に効果的な遊びです。</p>
---	---	--	---

夏休みに親子で楽しく体力アップ！！

もうすぐ夏休み！
ご家庭で、親子で取り組むことができるような運動の事例を紹介します。運動の楽しさを味わうことができ、家族の笑顔もあふれます。
※右のQRコードを読み込むと、各運動の動画を視聴することができます。



ボールを使って



ボールをつなごう！
バウンドキャッチ！

ロープ(縄跳び)を使って



一緒に立てるかな？
リズムを合わせて！

手をつないで



風船を落とさないで！
つま先タッチ！

体力向上を図る運動例については、体育保健課のホームページでも紹介しています。▶

お問い合わせ：長崎県教育庁体育保健課 TEL095-894-3393



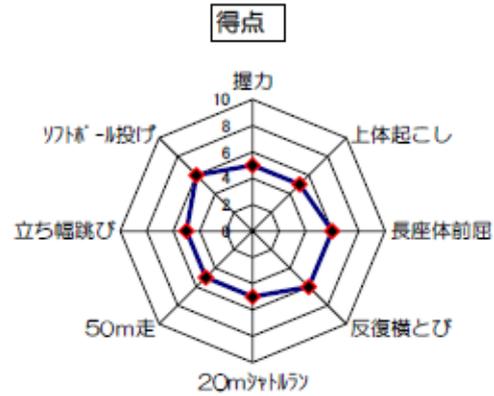
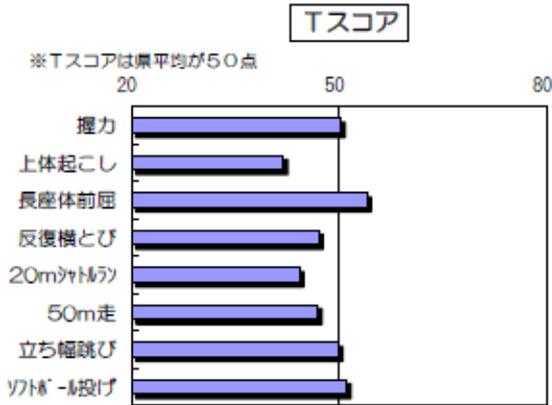
緑丘小学校 長崎県体力・運動能力調査 【第4学年 集計結果】

【男子】

★体力テストの結果

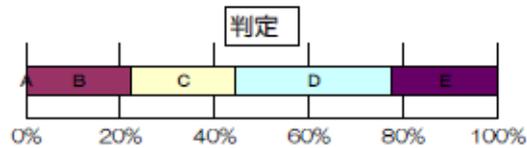
	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトル	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
学年平均	14.0	12.6	31.9	35.5	32.8	10.1	142.0	19.7
得点	5	5	6	6	5	5	5	6
Tスコア	50.2	41.9	53.9	47.0	44.2	46.8	49.8	51.0

体力合計点 (学年平均)	総合判定
43.7	D



★総合判定の割合

A	B	C	D	E
0.0%	22.2%	22.2%	33.3%	22.2%



令和4年度

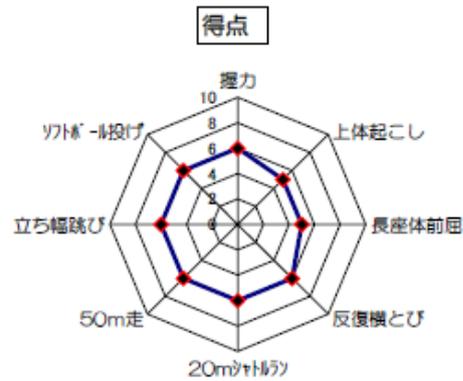
緑丘小学校 長崎県体力・運動能力調査 【第4学年 集計結果】

【女子】

★体力テストの結果

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトル	50m走	立ち幅跳び	ソフトボール投げ
学年平均	13.8	13.1	32.5	35.7	28.8	10.0	135.9	12.0
得点	6	5	5	6	6	6	6	6
Tスコア	51.6	43.4	49.5	48.6	45.9	50.4	50.1	50.3

体力合計点 (学年平均)	総合判定
46.9	C



★総合判定の割合

A	B	C	D	E
12.8%	25.6%	23.1%	15.4%	23.1%

