

あしたの空へ

令和7年 2月号
 北区立滝野川第三小学校長 関口 泰正
 巡回拠点たきさん 巡回指導教員

新年を迎え、早くも1ヶ月が過ぎようとしています。冬らしい天気が続く中、元気よく登校している児童の様子を見てうれしく思います。冬休み明けの指導の際は、旅行に行った話や親戚で集まってみんなで遊んだ話など、楽しかった思い出をたくさん聞くことができました。一方で、お正月気分が抜けず、学校が始まってもらったら過ごしてしまうこともあったのではないのでしょうか。寒い日が続いていますが、ぜひ外で身体を動かしてほしいと思います。裏面には、縄跳びを上手に跳ぶための練習やコツについて掲載しています。この時期、縄跳びに全校で取り組んでいるところが多いようです。得意な子や苦手な子がいると思いますが、短縄週間が終わっても、この機会にぜひご家庭でも取り組んでみてください。来年度の短縄週間でより成長した姿が見られるとうれしいです。

さて、今年度も残すところあと2ヶ月となりました。特別支援教室でも、それぞれどんな1年間だったか振り返ってまとめの指導を行っていきます。1月号でもご案内の通り、6年生は2月末をもって巡回指導が終了となります。中学生になっても、自分の得意なものを見つけて進んでいって欲しいと思います。その他の学年も進級に向けて少しずつ気持ちの準備を進めていきます。

また、3月12日（水）より学年末の面談を実施いたします。1月24日（金）より日程希望調査の用紙をお配りさせていただいておりますのでご確認ください。また今回の面談では、次年度の特別支援教室の指導についての「確認書」をご確認いただきご署名いただく予定です。最後までどうぞよろしくお願いいたします。



巡回カレンダー 2月

3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	
滝二小・滝三小 もみじ小・谷端小	滝二小・滝三小 もみじ小・谷端小	滝二小・滝三小 もみじ小・谷端小	滝二小・滝三小 もみじ小・谷端小	滝二小・滝三小 もみじ小・谷端小	
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)
滝二小・滝三小 もみじ小・谷端小	建国記念の日	滝二小・滝三小 もみじ小・谷端小	滝二小・滝三小 もみじ小・谷端小	滝二小・滝三小 もみじ小・谷端小	土曜授業(滝三小・谷端小)
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	
滝二小・滝三小 もみじ小・谷端小	滝二小・滝三小 もみじ小・谷端小	滝二小・滝三小 もみじ小・谷端小	滝二小・滝三小 もみじ小・谷端小	滝二小・滝三小 もみじ小・谷端小	
24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	
振替休日	滝二小・滝三小 もみじ小・谷端小	滝二小・滝三小 もみじ小・谷端小	滝二小・滝三小 もみじ小・谷端小	滝二小・滝三小 もみじ小・谷端小	



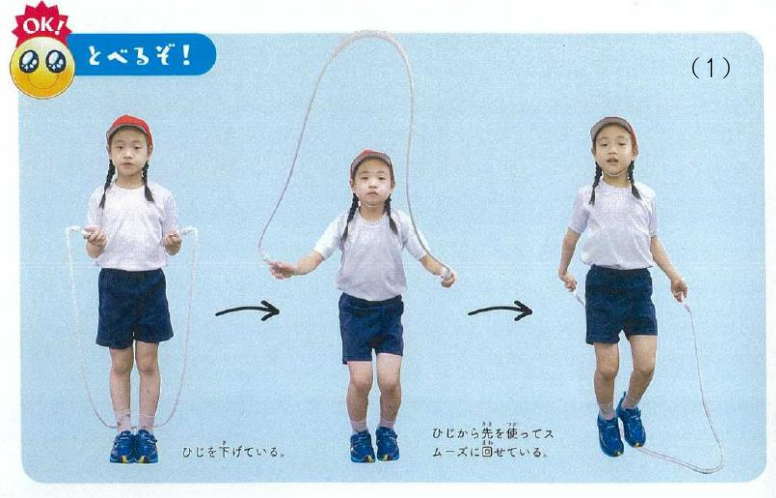
○なわとびをとぶ前に

短なわは、長さがないとうまくとべません。両手でなわを持って、片足でなわの真ん中を踏んだ時に、グリップが胸のあたりにくる長さに調整しましょう。

○前回しとびを上手に跳ぶためのポイントは3つ

(1)なわの回し方

スムーズになわを回すことで、とびこえやすくなります。大きく回しすぎないことがポイント。ひじから先を使って回しましょう。



●スムーズに回す！基本練習

①へビ

なわを片手で持ち、へビのように左右にゆらす。左右それぞれ行う。

②わたあめ

なわを片手で持ち、円を描くように回す。左右それぞれ行う。

③せんぷうき

持ち手をまとめて片手で持ち、体の横で回す。前回し、後ろ回しをやってみよう。

④ヘリコプター

持ち手をまとめて片手で持ち、頭の上で回す。右回し、左回しをやってみよう。

⑤両手回し

なわを両手で持ち、ジャンプはせずになわだけを前に、うしろと順に回す。まずは大きく回し、だんだんと小さく回すように意識する。

(2)とぶタイミングのあわせ方

前回しとびでは、回ってくるなわをタイミングよくとぶことが大切。なわが前(足もと)にきたら、タイミングよくとびましょう。

●ピタッとあわせる！基本練習

なわまわし→ジャンプ

1)なわをもって両手で持って前に回す。

2)なわが足に当たるまで回す。

3)なわが足に当たったら真上にジャンプする。なわを飛び越えなくてOK。「回す→とぶ」の動きを順番に行うことが大切。



(3)ジャンプ

体をまっすぐにして、前を見てとびます。高くとびすぎないように注意しましょう。足のつき方は「ベタベタ」ではなく、つま先で「トントン」ととぶ意識で。

●トントンとべる！基本練習

①グー・ジャンプ

足を閉じてジャンプする。つま先でトントンとリズムよく跳ぶ。

②グー・パー・ジャンプ

足を閉じたり、開いたりしてジャンプする。グー・チョキ・パーにも挑戦してみよう。

③ジャンプではくしゅ

ジャンプして、空中ではくしゅする。はくしゅを2回、顔をタッチなど、いろいろ挑戦しよう。



(参考:コツがつかめる! 体育ずかん ほるぷ出版)