

Polaris

長町南小学校 第6学年通信

NO. 1 2

2020.5.15(金)

《子どもたちへ 「月曜日・水曜日 来週会いましょう」》

いよいよ、来週から部分的にですが、学校が再開となります。3月に突然臨時休校になって以来、全員と、というわけではありませんが、それでも、久しぶりの再会となります。1時間という限られた時間ですが、出会いを喜び合いたいと思います。先日郵送された男女別学級名簿と、以下の表を見て、もう一度、自分が登校する日にちと時間、持ち物などを確認してください。

〈登校日のグループと時間〉

| 時 間 | 18日(月) 1・3組 | 20日(水) 2・4組 | 25日(月) 1・3組 | 27日(水) 2・4組 |
|--------|----------------|----------------|----------------|----------------|
| 8:30～ | 男①～⑤ 女①～⑥ | 男①～⑤ 女①～⑥ | 男⑪～⑯ 女⑦～⑫ | 男⑪～⑯ 女⑦～⑫ |
| 9:45～ | 男⑥～⑩ 女⑦～⑫ | 男⑥～⑩ 女⑦～⑫ | 男①～⑤ 女⑬～⑱ | 男①～⑤ 女⑬～⑱ |
| 11:00～ | 男⑪～⑯ 女⑬～⑱ | 男⑪～⑯ 女⑬～⑱ | 男⑥～⑩ 女①～⑥ | 男⑥～⑩ 女①～⑥ |

※男女別の出席番号です。

〈持ってくる物〉

- ランドセル マスク 水筒(必要な人) 筆記用具
- 感染症対応健康観察票(先日郵送した物)
- 宿題プリント冊子(自分で丸付け)

※全部終わらなくても構いません。できる範囲・分かる範囲で取り組んでください。

- 自主的に学習したノート・日記帳(取り組んだ人だけで構いません。)
- 理科ノート〔1, 3組…5月18日(月), 2, 4組…5月20日(水)に提出〕
- 児童調査票・緊急連絡(引渡し)カード…〔まだ提出していない人〕

「学校発」【ある動物…の巻】

6年生の担任は、現在、2年生の預かりの子どもたちを担当しています。そのときのことです。午後は、校庭での運動の時間。天気は晴れなのに、急に雨が降ってきました。子「あっ、雨降ってきた。」→私「こういうお天気雨のことを、ある動物を使って『〇〇〇の嫁入り』って言うんだよ。何の動物か知ってる?」→子「ううん…犬?猫?あっ熊?」→私「違う動物だよ。」→子「キリン?」→「キ…惜しい!」→子「分かった。アルパカ?」(『キ』がっていない…。ああ、昭和は遠くになりけり。) 皆さんは、何の動物か知っていましたか?

「力強い動きを高めるための運動」

前回の体育編では、体の柔軟性を高める運動を紹介しました。今回は力強い体の動きを紹介します。決して無理をせず、周りに気を付けて取り組みましょう。

いろいろな腕立て伏せ

①わきをしめた腕立て伏せ



わきをしめ、ひじが体についた状態で行います。

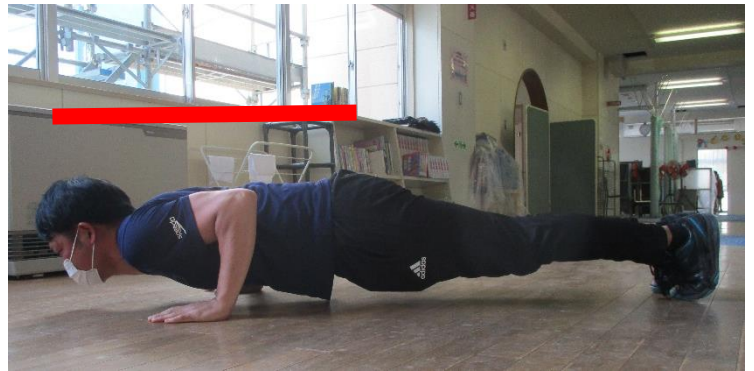
②わきをひらいた腕立て伏せ



わきをひらき、両手の幅を広めについて行います。

※①、②の共通の注意点

腕を曲げたときに、できるだけ頭とおしりの高さが同じになるようにしましょう。



おしりが上がりすぎたり、下げすぎたりしないように気を付けましょう。



カメラなどを持っている人は、自分のフォームを撮影してチェックしてみてもいいですね。

①、②のどちらも似た運動ですが、使う筋肉が少しちがいます。5～10回（それ以上でももちろんOK）取り組み、体のどの部分に効いているかチェックしてみてください。

さらに、自分のレベルに合わせて足の付き方を変えてみましょう。

①ひざをつく



②つま先をつく



③高いところにつま先をつく



※くれぐれも無理のない範囲で取り組みましょう。