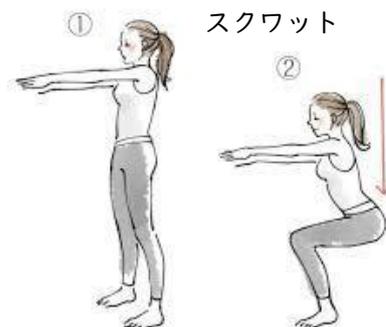


## 臨時休業による運動不足の解消～県教委「運動プログラム」紹介～

兵庫県教育委員会のホームページに掲載している「運動プログラム」の動画を参考にして、臨時休業による運動不足を解消するために、自宅などで取り組んでみましょう。「兵庫県教育委員会事務局体育保健課学校体育班動画サイト」(小学校体づくり編)で検索してみてください。このサイトでは、様々な運動やトレーニング方法を動画で紹介しています。

その中で有効なトレーニングが、サーキットトレーニングです。サーキットトレーニングとは、下半身を鍛える運動の次は、上半身を鍛える運動といったように、異なる種類の運動を順番に行う運動のことをいいます。回数や時間を決めて複数の運動を組み合わせて行うことで、短時間で様々な筋力を鍛えることができるトレーニングです。運動プログラムの一例を下記にあげますので、参考にしてお子様と一緒にしてみてください。

《小学生例》下記の運動(8分)→休憩(3分)を3セット(約30分)



順番	運動名	回数	時間	備考
1	四股(相撲のしこ)(動画あり)	10回	1分	左右交互に5回ずつ行う
2	かえるの足打ち(動画あり)	10回	1分	柔らかいマットなどで安全な場所で行う
3	ブリッジ柔軟(動画あり)	—	1分	ブリッジの状態で移動すると効果的
4	スクワット(上記イラスト参照)	20回	1分	正しい姿勢で行う
5	腕立て周り(動画あり)	4周	1分	左右交互に1周を2セット
6	バービー運動(動画あり)	10回	2分	正しい動きで行う
7	開脚柔軟(動画あり)	—	1分	筋肉をしっかりと伸ばす

## 不安なときや悲しいときこそ～子どもと共に口ずさみましょう～

感染症拡大で悲しいニュースが多い昨今ですが、ふっとしたときに歌を口ずさむと元気が出ます。子どもと共に歌えるわたしの好きな歌を紹介します。まど みちおさんの「ふしぎなポケット」です。まどさんは、他にも「ぞうさん」「やぎさんゆうびん」「1年生になったら」などの童謡を作詞されています。まどさんの詩を読むと、不思議と元気になります。歌や詩には人の心を癒す力があります。

【6月1日(月)から学校が再開した場合の行事予定】

### ふしぎなポケット

ポケットのなかには ビスケットがひとつ  
 ポケットをたたくと ビスケットはふたつ  
 もひとつ たたくと ビスケットは みつつ  
 たたいて みるたび ビスケットはふえる  
 そんなふしぎな ポケットがほしい  
 そんなふしぎな ポケットがほしい



6月1日(月) 登校指導※給食開始日は後日お知らせ  
 2日(火) プール運営委員会・学校保健委員会は延期。日程は後日連絡します。  
 3日(水) 一斉下校  
 4日(木) 委員会活動  
 10日(水) 学校オープン 中止  
 学校評議員会 中止  
 11日(木) クラブ活動  
 13日(土) 資源ごみ回収 中止  
 16日(火) プール開き 延期  
 ※プール掃除と合わせて後日連絡します。  
 17日(水) 読み聞かせ(1～3年) 中止一斉下校  
 18日(木) クラブ活動  
 24日(水) 一斉下校  
 25日(木) 代表委員会

29日(月)～7月3日(金) 自然学校延期

7月1日(水) 読み聞かせ(1～3年)

一斉下校

8日(水) ふれあい班活動 一斉下校

9日(木) 委員会活動

※加東市では、現在、授業時数の確保のため、夏休みの短縮を視野に入れて検討中です。1学期終業式については、後日お知らせします。

《5年生の自然学校について》

実施日 10月19日(月)～23日(金)

実施場所 いえしま自然体験センター

※学校再開後も通常通りの時間割で登校させるのかは不透明です。また、再開後も、「三密」を回避することが求められると考えられます。したがって、学校オープン、資源ごみ回収は中止とします。

※学校行事や下校時刻等が変更になる場合もあります。その場合、緊急メール配信でお知らせします。