



尾久西だより

荒川区立尾久西小学校

発行日 令和6年6月28日

発行者 校長 大野 良子

No. 397 7月号

安全・安心で、楽しい水泳を

副校長 濱田 哲

今年も学校のプールから子供たちの歓声が聞こえる季節がやってきました。俳句においてもプールは夏を代表する季語であり、私たちに季節を感じさせてくれる風物詩の一つですが、学校教育において本格的に水泳の授業が行われるようになったのは昭和30年代からです。多くの児童・生徒が犠牲になった大規模な水難事故を受け、泳ぎを修得することが命を守ることにつながるとして全国の小中学校にプールが設置され、水泳の授業を実施するようになったそうです。

水泳の魅力は、水の物理的特性なしには語るできません。空気とは異なる熱伝導率（空気の約23倍）により、身体を急速に冷やすことが可能です。「冷たくて気持ちがいい」と感じるのはこのためです。体温より低い水中で運動を繰り返すことで、体温調節機能が強化され、カゼを引きにくくなると言われています。

また、水の密度や水圧の関係から、陸上では決して味わうことができない「浮く」という体験が可能となります。さらに、水をつかまえることができるので、前に進む（泳ぐ）ことができます。ただし、空気の約800倍という密度の高さから、移動方向と反対向きに抗力が働くので、前に進むためには、抗力が小さくなる姿勢をとり、より大きな推進力を発揮しなければなりません。こうした動きと、水圧に打ち勝って呼吸をし、水中で運動を続けることにより、呼吸機能や筋持久力を高めることができます。浮力・抵抗の関係から、筋・腱や関節・骨への負担が小さいので、特有のスポーツ障害が少ない運動とも言われています。

このように、水泳は多くの効果が期待できる運動ですが、呼吸の制限や、固定した支持点がないこと、視界が奪われる等のために不安感を強く抱く場合があります、これらの感覚は個人差が大きいです。気候や体調等によっても感じ方や反応が異なってきます。だからこそ、水に関する不安感を少しでも取り除き、水の中で運動することが楽しいと思える授業をすることが大切になってきます。

低学年では「水遊び」として「水の中を移動する運動遊び」と「もぐる・浮く運動遊び」をします。「水遊び」を通して不安感を取り除き、中学年からの「浮いて進む運動」につなげていきます。楽しく遊んでいるうちに、いつの間にか水の中に顔をつけられるようになり、泳ぎにつながる動きを獲得しているような活動を大事にします。そして、何よりも安全を第一に学習を展開していきます。近隣の皆様には、水泳指導の期間中、音響等で大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力を賜りたく、どうぞよろしくお願い申し上げます。

～尾久地区社会を明るくする運動街頭パレード～

6月9日（日）の「尾久地区社会を明るくする運動街頭パレード」に、本校の金管バンドが参加しました。青少年育成尾久地区委員会の皆様をはじめ、PTA役員やお手伝いの保護者など、多くの方にお世話になりました。また、沿道からたくさんのご声援をいただきました。本当にありがとうございました。



清里移動教室 6月17日(月)～6月19日(水)

5年担任 末吉 学 中野 朱理
わかき担任 河村 裕之

今年の5年清里移動教室は、1日目、3日目は晴天で気温が上がりましたが、2日目は強雨で日中でも気温が12℃と冬のような寒さになりました。2日目に予定していたキャンプファイヤーを1日目に変更し、実施しました。「燃えろよ燃えろ」の歌詞のように天まで焦がすような炎に一同大興奮。歌って踊って大変盛り上がった夜となりました。このように、子供たちは予定の変更にも柔軟に対応し、雨天であってもできることを楽しんでいました。また、学園内では各自が自分の役割をしっかりと果たし、目標としていた「自律・協力・笑顔」を実現しようとがんばる姿が見られた3日間でもありました。今回培った力は、今後の学校生活や8月末の広尾町ホームステイに生かしていくことでしょう。5年生のさらなる成長が楽しみです。

下田移動教室 6月24日(月)～6月26日(水)

6年担任 古澤 直子 片野 道央
わかき担任 河村 裕之

小学校生活最後の移動教室。「みんなで協力して最高に楽しい思い出をつくろう」というめあてに向かって、一人一人が自分の係に責任をもち、力を合わせて楽しい3日間を過ごすことができました。了仙寺の住職さんや町歩きガイドさんから下田の歴史について話を聞く真剣な姿や、クラスレクで丸となって楽しむ姿から、下田でしかできないこと小学校でしかできないことという「今この瞬間」に全力投球する熱意を感じました。残りの学校生活も一日一日を大切に過ごしてほしいです。

7月の予定

1日(月) PR委員会集会、委員会
2日(火) 保護者会(全)
6日(土) 授業公開日、STEAM教育体験(4)
8日(月) 環境委員会集会、クラブ
10日(水) 避難訓練、午前授業
11日(木) たてわり班集会
12日(金) あらかわ伝統工芸技術展(4) 着衣泳(5)
15日(月) 海の日
16日(火) お楽しみ集会
18日(木) セーフティー教室(4)
19日(金) 終業式、給食終、水泳指導終
下田臨海に向けた事前健診(4)

21日(日) 夏季休業日始(8月31日まで)
22日(月) 下田臨海学園始(4)～24日(水) 終
個人面談始(8月1日まで)

8月

23日(金) 広尾町ホームステイ・事前健診(5年希望者)
27日(火) 広尾町ホームステイ始(5)～29日(木) 終
※その他8月の行事予定は、下掲の「夏休み中の主な予定」
をご参照下さい。



夏休み中の主な予定

- ・夏季水泳指導 7月25日(木)～8月2日(金) 7日間
- ・サマースクール 8月26日(月)～8月30日(金) 各学年3回
※各学年の、水泳・サマースクール実施日や時間等の詳細は、
後日学年便り等でお知らせします。
- ・個人面談期間 7月22日(月)～8月1日(木)
- ・下田臨海学園(4年) 7月22日(月)～7月24日(水)
- ・広尾町ホームステイ(5年) 8月27日(火)～8月29日(木)
- ・ラジオ体操(土日を除く) 7月25日(木)～7月26日(金) 2日間
8月26日(月)～8月30日(金) 5日間



9月の主な予定

- 2日(月) 始業式、給食始
7日(土) 土曜授業
道徳授業地区公開講座