



西宮市立高木小学校

TAKAGI
elementary school

光の子 なかよく
知恵ある子 かしく
若木の子 たくましく

令和7年(2025年)

9月30日(火)

No. 8



高木小 HP

声を出そう！

9月15日(月)～19日(金)4泊5日で、5年生が自然学校に行きました。自然学校は1988年から始まった兵庫県の事業で、県内全ての公立小学校が、県内の宿泊施設を利用して、自然体験活動を行います。子どもたちにとっても、大変楽しみにしている行事です。高木小学校では、西宮市立山東自然の家(朝来市山東町)を利用して4泊5日の体験活動を行っています。今年度も、秘密基地づくり、野外炊事、アマゴつかみ、キーホルダーづくり、キャンプファイヤー、陶芸など、共に学ぶ友だちと一緒にかけがえのない貴重な体験ができました。施設やリーダーに助けていただいて充実した5日間を過ごせたこと、感謝しております。

保護者の皆様には、健康面で相談をさせていただくことがありましたが、丁寧に対応いただきました。何より、日頃の健康管理や準備のおかげで自然学校ができたと感謝しております。ありがとうございました。

さて、私は3日目からの参加になりました。お昼に到着し、最初のプログラムがアマゴつかみでした。施設内の池に放流されたアマゴを手づかみで捕まえるという体験です。わずか15cmほどの水深なのですが、なかなか捕まりません。池の外から見ているのと実際に池に入ってみると、見え方が違うようで、子どもたちの足の間や指の間をアマゴがすり抜けて行くので、池の周りは歓声と笑い声で大盛り上がりでした。私もついつい大きな声で「そっち行ったよ！」「おいしい！」「がんばれ！」と叫んでいました。

アマゴつかみの活動が終わったとき、言葉にできないような爽快感と明るい気持ちになりました。こんな感覚になったのは、本当に久しぶりのような気がしました。自分は池には入っていないのになぜだろう？と、考えていると大きな声を出したからではないだろうかという結論に至りました。社会生活をしていて、大きな声を出す場面はそうそうありません。そういえば、大きな声を出したのはいつぶりだろうか？と考えると、大きな声を出してすっきりしたんだろうなと思いました。



実際、大きな声を出すことは健康にとっても良いそうです。大きな声をだすと深い腹式呼吸になり、自律神経が整ってリラックス状態になると言われています。

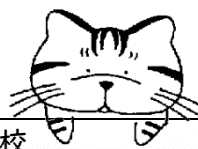
テニスを見ていると、サーブの瞬間に大きな声だす選手がいます。大きな声を出すことで、全身がリラックスしてラケットスイングが速くなるそうです。ストレッチをするときには息を吐きながらすると柔軟性が増すのを感じることができます。「にやあ～」とネコのまねをしながらストレッチをすると体が柔らかくなると教えてもらったこともあります。

とはいうものの、なかなか大きな声を出す機会はありません。そんなことを考えていると昨年度の体育会を思い出しました。高木小学校では、コロナ禍で体育会を縮小しておりましたが、応援団はいち早く再開しております。昨年の応援団がお腹の底から大きな声で叫んだ「赤だけでなく、白だけでなく、私たちはがんばっている人を応援します！」という言葉が、高木小学校の体育会の考え方をよく表しています。体育会は大きな声を出すチャンスです。子どもたちも大人も大きな声を出して応援して、心も体もすっきりしましょう。ご声援をお願いします。

大きな声で歌うこともとても良いということです。体育会の練習と並行して音楽会の練習も始まりました。秋も深まってきました。大きな声をだして、心も体もすっきりがんばっていきたいです。

校長 畑中 章文

10月の行事予定と下校時刻

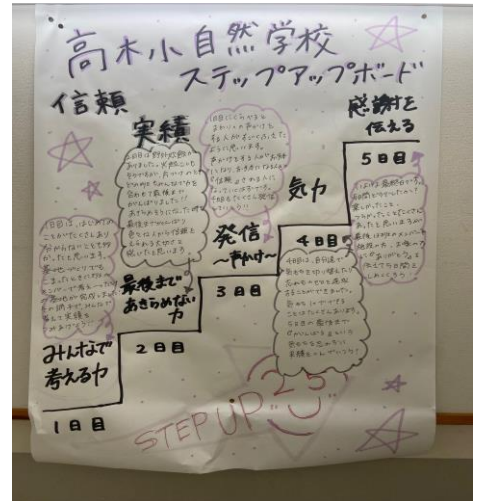


日	曜	行事	下校
1	水	クラブ活動・3年環境体験	1～3年 14:40 4～6年 15:50 * 定時退勤日
2	木	6年出前授業	1・3年 14:40 2・4～6年 15:30
3	金	4年校外学習（人防）	1～2年 14:40 3～6年 15:30
4	土		
5	日		
6	月	2年図書館見学 教育実習（～10/31）	1～6年 14:40
7	火	体育会全校練習①	1～2年 14:40 3～6年 15:30
8	水	キャット草抜き 1h 体育会係打ち合わせ 6h	1～3年 14:40 5～6年 15:30 * 定時退勤日
9	木	全校朝会	1・3年 14:40 2・4～6年 15:30
10	金	キャット草抜き予備日	1～2年 14:40 3～6年 15:30
11	土	一麦幼稚園運動会	
12	日	高木秋祭り	
13	月	スポーツの日 SC 体育大会	
14	火	体育会全校練習②	1～2年 14:40 3～6年 15:30
15	水	下校指導	1～6年 14:40 * 定時退勤日
16	木	体育会リハーサル	1・3年 14:40 2・4～6年 15:30
17	金	体育会準備	1～4年 13:30 5・6年 14:40
18	土	第85回体育会	1～6年 12:50頃
19	日	体育会（予備日） 高木公園グリーン作戦	
20	月	振替休業日	
21	火	給食なし*お弁当日	1～2年 14:40 3～6年 15:30
22	水	月曜校時・委員会活動	1～4年 14:40 5～6年 15:50
23	木	体育館使用不可～11/26	1・3年 14:40 2・4～6年 15:30
24	金	音楽会体育館練習開始 1年生校外学習（王子動物園）	1～2年 14:40 3～6年 15:30
25	土	敬老のつとめ（1年出演） 宮っ子給食♡食育フェア	
26	日		
27	月	たんぼ参観（～30日5hのみ）	1～6年 14:40
28	火	2年町たんけん	1～2年 14:40 3～6年 15:30
29	水	不審者対応訓練	1～6年 14:40 * 定時退勤日
30	木	2年町たんけん予備日	1・3年 14:40 2・4～6年 15:30
31	金	就学時健康診断	1～6年 13:20 下校

11月行事予定	4日(火)6年小連体（5日予備日）
6日(木)月曜校時	7日(金)1年校外学習予備日
18日(月)5年アウトリーチ	19日(火)全校朝会
20日(木)児童鑑賞日	21日(金)5年6h音楽会準備
22日(土)音楽会	
23日(日)音楽会予備日・勤労感謝の日	
25日(火)振り替え休業日	
26日(水)月曜校時	27日(火)事務日（通常校時5h）
28日(火)個人懇談会（特別校時5h）	

《成長しています》

5年生が「信頼と実績」という言葉を胸に自然学校に行ってきました。ドキドキの4泊5日間。うまくいくこともそうじゃないこともあったと思います。うまくいったことだけが成長ではありません。キャンプファイヤーに向けて、クラスみんなで向き合おうとしたこと、それぞれの立場で考えられたことが成長です。悔しさも時には人を成長させます。自然学校で得たことを「信頼と実績」の5年生として生かしてほしいです。



《2121祭り》

2年生が1年生を招待するお祭りがありました。以前の2525Fesでは招待される側だった2年生が上級生として1年生の笑顔のためにお祭りを開きました。上級生から学んだことを受け継いでいるのが素敵でした。どの子も笑顔があふれていました。



《体育会について》

10月18日(土)8:50～12:30、本校運動場にて行います。延期や中止の時には6:30にミマモルメで連絡します。20日(月)は振替休業日、21日(火)はお弁当が必要です。

※詳細は「体育会のお知らせ」参照