



ふれあい

<信頼される学校をめざして>

西宮市立上ヶ原南小学校
令和5年(2023年)
4月28日発行

No. 233

スタートダッシュ



陸上競技 男子 100mの世界記録は、9.58秒。ジャマイカのウサインボルト選手です。走るといってもシンプルな競技ですが、シンプル故に技術にしても練習方法にしても、とても奥深いものがあります。6月3日(土)には、西宮市小学生陸上競技大会が中央運動公園陸上競技場で開催されることもありますので、今回は100m走をテーマに少し話をしたいと思います。

100m走でポイントになる要素に、「スタートダッシュ」と「中間疾走(トップスピード)」があります。「スタートダッシュ」で大切なのが、「前傾姿勢」と「いかに速く、遠くに足を出すか」にあるそうです。「前傾姿勢」をとり、足ではなく膝をしっかり前に出すと、速く遠くに足を出すことができるのです。「スタートダッシュ」が遅れると100mという短い距離では、挽回することが難しいと言われ、とても大切な技術なのです。「スタートダッシュ」が決まれば、その後、加速していき「中間疾走」へとつないでいきます。「中間疾走」とは、トップスピードで走っているプロセスのことです。このトップスピードが速く、そしてできるだけ長く続けば続くほど、100m走で良い記録が出せると言っても過言ではありません。

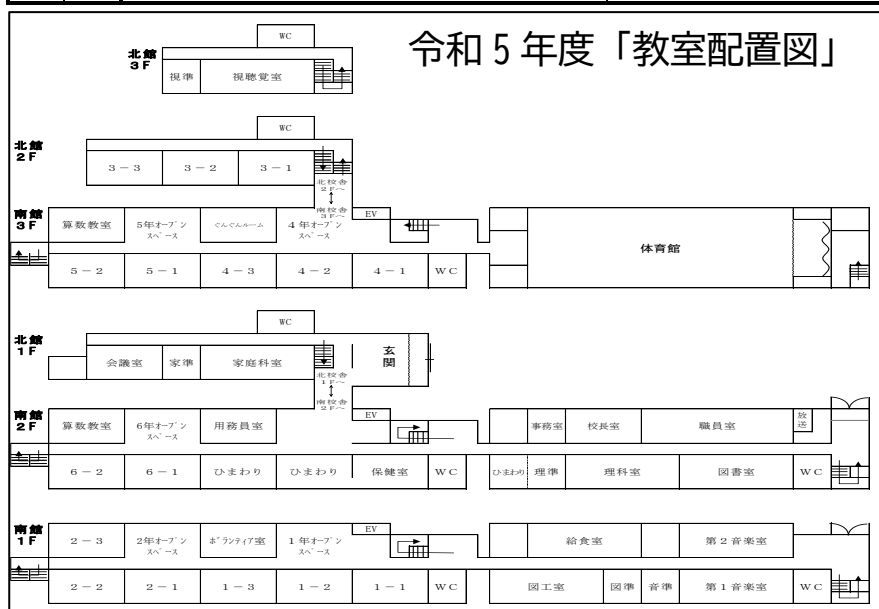
さて、4月から一月が経ちました。この一月、毎朝の登校の様子、読書タイムや朝の会の時間など、たいへん落ち着いた様子で登校したり過ごしたりしています。また、授業時間も一生懸命に机に向かっている姿がみられます。年度が変わり、自身の新鮮な気持ちや新しい環境の中で、子供に元来備わっている「成長したい。」「頑張りたい。」という気持ちが、態度・行動にそのまま表れているのだと感じました。始業式の話の中で、1年間大事にしてほしい言葉として、「ありがとう。」「おはよう。」「ごめん。」を伝えました。朝、西門で立っているのですが、だんだんと「おはよう。」の声が増えてきたように思います。また、先日、一輪車をしていた低学年の児童が、片付けに手間取っていたので、手伝ったところ、自分から「ありがとう。」と言ってくれました。とても嬉しい瞬間でした。もちろん学校としての課題はありますし、一人一人みると、少し嫌な気持ちになった子供や悲しい思いをした子供もいるとは思いますが、全体的には、とても気持ちの良いスタートダッシュができたと思います。この「スタートダッシュ」から加速していき、トップスピードへ。そして、そのトップスピードが長く続くよう、職員一同、気持ちを新たにしたいところです。今後とも、ご協力のほど、よろしくお願いします。

実はもう一つ、100m走には大切な技能があります。それは、「反応速度」の速さです。スタートのシグナルが鳴ってから動き出すまでの時間なのですが、オリンピック選手になると、0.140秒が一つの基準になるそうです。ですが、日本の山形亮太選手は、0.107秒という神がかり的な記録を出したそうです。学校が始まってすぐに、子供たちが学校へ対応できた素晴らしい「反応速度」は、きっとご家庭・地域の方々のお力も大きいのだと思います。ありがとうございます。

校長 飯田 徹哉

【5月の行事予定】

日	曜	行事予定	地域・PTA
1	月	【A週】家庭訪問(3/4) 聴力検査(1年)	
2	火	引渡し訓練	学校運営協議会
3	水	憲法記念日	SC はスクールカウンセラーの先生が来校する日です。カウンセリングを希望される方は教頭までご連絡ください。
4	木	みどりの日	
5	金	こどもの日	
6	土		
7	日		
8	月	【B週】家庭訪問(4/4)	
9	火	心臓検診(1年) 修学旅行説明会	PTA 総務／運営委員会
10	水	市の学力調査 地区児童会	花ボラ
11	木	尿再検査 南っ子はじめましての会	
12	金	朝会 南っ子ラリー下見(6年 1h2h)	
13	土		
14	日		
15	月	【A週】早帰り校時(1・2年 14:10 下校 3～6年 15:05 下校) トライやるウィーク(上ヶ原中～19日) 諸費振替日	青愛協総会
16	火	芸術鑑賞	
17	水	交通安全教室(1年)	花ボラ
18	木	歯科健診(135年) SC	
19	金	内科健診(246年)	PTA 学年部会 PTA 学年部との懇話会
20	土		
21	日		
22	月	【B週】市陸朝練(～6/2)	
23	火	修学旅行・プール前健康相談	
24	水	代表委員会 教育相談日	花ボラ 育成セ運営委員会
25	木	南っ子ラリー説明会 放課後学習(123年)	
26	金	南っ子ラリー	
27	土		
28	日		
29	月	【A週】耳鼻科健診(135年) 南っ子ラリー(予備日)	
30	火	南っ子読み聞かせ	
31	水	オープンスクール 1/2 代委	花ボラ



①「早帰り校時」について

普段の校時表より、早く下校する日に、「早帰り校時」を用います。6校時まで授業がある日は、15:05頃下校、授業が、5校時までの日は14:10頃下校となります。早帰り校時の日は、月中行事に記載しますので、ご確認ください。

②6月の主な行事

1(木) オープンスクール 2/2
3(土) 小学生陸上競技大会
9(金) 早帰り校時
12(月) 13(火) 修学旅行(6年)
14(水) 6年 10:30 登校
15(木) 早帰り校時
19(月) 火災避難訓練
26(月) 水泳授業開始
29(木)～7/5(水) 個人懇談(早帰り校時 全校5校時まで 14:10 下校)

③行事等における映像記録の回覧について

個人情報並びに肖像権の保護の観点から、学校行事において学校が撮影したビデオなどの動画映像は、学年PTAや保護者への報告会などで紹介することはありますが、保護者の方々への回覧は行わないこととしますので、ご理解ご協力をお願いします。また、運動会など撮影を許可している場合でも、その利用は私的利用の範囲に限られていることについても、よろしくお願い致します。

④1年生を迎える会

4月20日(木)に1年生を迎える会を行いました。児童会の子供たちの司会で学校の紹介をしたり、歌を歌ったりして500人の南っ子が一同にそろったことをお祝いしました。

