

# み か り ば

学校教育目標「かしこく なかよく たくましく」

令和7年1月31日



2月3日(月)は、立春です。暦の上では、春ですが、まだまだ寒い日が続いています。そんな寒さの中、自宅近くを散策していると、梅の花のつぼみが大きくなってきていることに気づきました。小さな春の訪れを見つけて嬉しくなりました。春は、確実に近づいています。

さて、過日、ある大学の先生の過去のインタビュー記事を目にする機会がありました。学業と運動や部活との両立(文武両道)をするための「8か条」について書かれたもので、睡眠時間と学力テストの結果や朝食と学力テストの結果等について書かれたものでした。古い記事なのですが、今でも参考になると思うので、一部紹介させていただきます。

この大学の先生は、小学生約21万人を対象に調査して、データを集め、統計学的に調べた結果、勉強も運動も優れている子供には、次の8つの共通点があり、それを「8か条」として提唱されています。



- ★朝食を毎日しっかりと食べる
- ★毎朝、排便がある
- ★遅刻をしない
- ★学校で眠くならない
- ★身体をしっかりと動かす
- ★風呂(湯船)に入る
- ★毎日勉強は1時間(小学生)※ネット等は1時間以内
- ★睡眠は8時間(小学生)しっかりとる

また、文武両道ができる人は『規則正しい生活習慣』と『自己管理能力の高さ』が身につけていることも分かったそうです。サッカーの有名な選手の中には、小学校時代から日記をつけている人もいますが、そこには、朝食の品数やトイレに行った回数まで書いている人もいそうで、徹底した自己管理をしていることが分かります。

さらに、朝食を摂っている児童のペーパーテストの得点が圧倒的に高く、朝食を食べない児童は、得点の低さだけではなく、体温も低く、学習意欲も低いという結果も出ています。

「スマホ」や「ゲーム」の視聴時間のこと、睡眠のことや体力のことについては、ある新聞記事で最近の状況を記事にしていたので紹介します。全国の新体力テストの結果では、学習以外でスマートフォンやゲーム機、テレビ等の画面を視聴する時間が、前回調査よりも長くなり、視聴時間が長くなるほど新体力テストの体力合計点の点数が低いことも分かったそうです。さらに、平日に8時間以上睡眠をとっている児童の割合が、前回の調査結果よりも減少していることも分かったそうです。



この先生が、提唱されている文武両道できる「8か条」をきっかけに、もう一度、「早寝・早起き・朝ごはん」の生活リズムを見直す機会にしてみてもはいかがでしょうか。

**アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。**

本校から保護者の皆様にご依頼いたしました「教育活動に係る保護者アンケート」「体罰の実態把握について」等にご回答いただきまして、誠にありがとうございました。保護者の皆様からいただきました忌憚のないご意見について、できることから学校運営改善を図ってまいります。また、ご意見いただきました内容への回答は、御狩場小学校ホームページに2月下旬に掲載いたしますので、そちらをご覧ください。

掲載日が決まりましたら、再度、緊急メールでお知らせいたします。

お弁当の日について

2月5日（水）は、「お弁当の日」です。食をとおして家族のふれあいや親子の絆を深める取組として、親子で献立を考えたり、作ったりしてみてください。



**2月の生活目標**

**落ち着いて生活しよう**

月	火	水	木	金
3 国語スキル 4年さやまっ子 茶レンジスクール	4 講話朝会 5年いのちの授業 スクールカウンセラー勤務日 山王中職場体験	5 1年短4 読書タイム <u>お弁当の日</u> 入学説明会	6 算数スキル 委員会活動	7 スマイリー 山王中入学説明会
10 国語スキル <u>給食費口座引落日</u> 4年さやまっ子 茶レンジスクール	11 建国記念の日	12 読書タイム <u>教材費集金日</u> 学校評議員会	13 算数スキル クラブ活動	14 学級の時間 6年お話会
17 国語スキル 1～3年みかりば っ子放課後教室 4年さやまっ子 茶レンジスクール	18 児童朝会 かいのき遠足	19 読み聞かせ 1・3年 授業参観・懇談会	20 算数スキル クラブ活動	21 スマイリー 4・5年かいのき 授業参観・懇談会
24 振替休日	25 音楽朝会 2・6年 授業参観・懇談会	26 読書タイム 6年山王中 体験入学	27 算数スキル クラブ活動	28 6年生を送る会