



学力の幹を鍛える ～読書の秋に テレビ・ビデオのスイッチをオフにして～

世界のテニス界のトップで活躍している錦織圭選手。今年の6月、彼は全仏オープンで日本人82年ぶりとなるベスト8入りの快挙を達成しました。快進撃を続ける錦織選手の強さの秘密には「**体幹トレーニング**」があると言われていています。実際、錦織選手は体幹トレーニングを重視していると語っており、彼のブログではトレーニングを公開しています。

さて、錦織選手を強くした「**体幹トレーニング**」とはなんなののでしょうか。早稲田大学スポーツ科学大学院の広瀬統一准教授は、「**体幹とは骨盤から胸部、胸あたりまでの全体を示します。動きの中で体幹がぶれないようにする。ぶれるとバランスを崩してしまう。ここを鍛えることが、ジャンプの着地や動きの切返しの素早さにつながってくる**」と解説しています。あるスポーツ誌には、「**体幹とは、走・投・跳あらゆる動作の基礎となる部位であり、体幹トレーニングは、スポーツ能力の向上に欠かすことができない。**」と記されています。スポーツ選手にとって、体の軸となる「体幹」を鍛えあげることで自分の全身の能力の底上げにつながっていくのです。

このように、体には体幹を鍛えることによって運動能力の向上が図られます。それでは、**学力はどうすれば向上するのでしょうか。学力にも体幹と同じように鍛えると能力の底上げにつながるようなことがあるのでしょうか。体幹に匹敵する学力の幹（学力幹・脳幹とっていいのか）はあると考えます。それは「読書」です。**文科省が設置した「国民の読書推進に関する協力者会議」の報告において、読書の必要性を三つ掲げ、その一つに次のように述べています。

「**読書は、思考力、判断力、表現力、コミュニケーション力などをはぐむみ、個人が自立して、かつ、他者との関わりを築きながら豊かな人生を生きる基盤を形成するもの。**」

読書習慣を身に付けていくことにより、学力の軸となる「考える力」「感じる力」「創造する力」「表す力」などが向上し、個人の学力向上の底上げにつながっていくのです。さらには情操を豊かに育むという人間性の向上にもつながるものと考えます。

ところで、「**読書することはよいことだと分かっている。でもなかなかできない。**」という人も多いのではないのでしょうか。しかし、読書は、忙しい合間をぬって、公園のベンチでも、ベッドの上でも、トイレでもどこでもできます。

本校では、水曜日と金曜日の朝の8時25分から8時35分までの10分間「**読書タイム**」を設定し全員で読書をしています。学力向上と豊かな心をはぐくむことが主なねらいです。

ご家庭でも、「読書の秋」にテレビやゲームのスイッチをオフにして、わずかな時間でもよいので家族全員で「読書の時間」を設定してみたいはかがでしょう。子供たちの学力の幹が鍛えられ、さらなる学力の向上が期待されます。 ※ 本校では11月を読書強化週間として全クラスで読書量と質の向上に努めています。



給食委員による紙芝居 2年



朝の読書タイムの様子

校内持久走記録会 子どもたちは皆がんばりました。

5日(木)・6日(金)に持久走記録会を行いました。体育の授業、休み時間に一人ひとりが一生懸命に練習に取り組み、これまでの練習してきた成果を発揮して走ることが出来ました。走り終えた後の子ども達の表情は、とても晴れ晴れとして満足していました。保護者の皆様の励ましと拍手が力となりました。ありがとうございました。 ※当日の様子をホームページで詳しく掲載しております。ご覧ください。

【男子の部】 各学年入賞者 (1位～5位)

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1位	小針 颯太	長尾 宙	鶴沼 レオ	井上 開智	面川虎太郎	深谷 勝永
2位	根本 律	遠藤 羽夢	薄井 嶺	車田 彪流	安藤航士郎	薄井 駿
3位	柴田 蒼優	根本 奏	山本 朋樹	長崎 周	富士原 優	石橋 宏規
4位	服部 昊生	松井 祐磨	飯森 昊	吉成 颯汰	藤田 亜煉	関矢 龍星
5位	村越 真弥 望月 紘人	渡辺虎太郎	五十嵐広洋	高崎 悠央	中島 直也	桑原 大世

【女子の部】

	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1位	樽川 真帆	寺澤 咲輝	幸田 華	田家 海凧	寺澤 璃咲	永沼さくら
2位	石橋 怜奈	齋藤 美希	池島 祐奈	羽田 紫音	関根 奈々	舞木 愛梨
3位	幸田 優依	井上 知優	舞木 瀬愛	松原 栞	大槻 茉央	須田日菜子
4位	鈴木 靖杷	深谷 光里	熊田 愛音	阿部 花香	熊田 愛永	鈴木 理央
5位	矢内 有彩 石幡 琉那	伊藤 滯	小日向由希	柳沼 美姫	渡辺 瑞季	佐藤 彩

最後の持久走 永沼さくら

「いちについて、ドン」

その合図で私達はいっせいに走り出しました。

1周目、2周目と日菜子ちゃんと愛梨ちゃんに抜かれそうになりました。けれども私も全力で逃げ切りようと思い走りました。そして、3周目、4周目で少し二人と差をつけることができ、ついに5周目になりました。後ろが気になり見ると愛梨ちゃんがすぐ後ろにいました。ラストスパートをかけ全力で走りました。

結果は、1位になることができました。最後の持久走大会でよい成績を残せたのでよかったです。



北星FC 市民体育祭サッカー競技小学生大会で大活躍!

3日(火)に福島空港公園 多目的広場において「第48回 須賀川市民体育祭 サッカー競技 小学生大会」が行われました。本校の2～6年児童28名で編成する北星FC(北星FCA・北星FCB・北星FC Jrの3チーム)が参加し、素晴らしい成績を収めました。結果は以下のとおりです。

北星FCAチーム 第3位 北星FCBチーム 第4位 北星FC Jr.チーム 第3位

北星FCキャプテン 小林幸太郎

僕たち北星FCは、11月3日の市民体育祭のため日々練習に励んできました。この大会は、須賀川市のクラブチームや小学校の特設クラブが対象で、交流を深め強さを競う大会です。

北星FCは、3位という良い結果を残すことができました。この大会で僕たち6年生は終わりなのですが、5年生の新キャプテンそしてチームみんなに期待しています。

来年も優勝目指してがんばってほしいと思います。

