



学校だより

# いなほ

令和2年度 第6号  
八戸市立下長小学校  
令和2年10月 1日

## 「はいっ」と「立腰」

校長 山内 哲

2学期は「わくわく楽しい学校生活にしよう」と子どもたちに呼びかけ、取り組んできたところです。9月をふり返ってみると、4日（金）には遠足がありました。出発するときの子どもたちのうれしそうな顔は忘れられません。19日（土）には、今年度初めての参観日を行いました。3密を避けるためのご協力、ありがとうございました。10月には、いよいよ運動会が行われますので、よろしくお願いいたします。

さて、参観日においてになった際に、教室の前面に「はいっ」と「立腰」の二つが掲示してあるのをご覧になったかと思います。返事は「はい」ですが、それに小さい「っ」をつけることで、歯切れのよい返事となります。「立腰」とは、簡単に言えば姿勢を正すということです。次のような効果があると言われています。

- ① やる気がおきる
- ② 集中力がつく
- ③ 持続力がつく
- ④ 行動が俊敏になる
- ⑤ 内臓の動きがよくなり、健康的になる
- ⑥ 精神や身体のバランス感覚が鋭くなる
- ⑦ 身のこなしや振る舞いが美しくなる

下長小学校の子どもたちはあいさつがよい、態度が立派だと言われることがよくありますが、この「はいっ」と「立腰」もその一端を担っていると思っています。



<立腰の姿勢で学習する子どもたち>

「立腰」は、正確には次のように行います。①お尻を思い切り後ろに突き出す ②腰骨を思い切り前へ（腰骨とは、背骨に連なる腰部の軸となる骨） ③軽くあごを引き、下腹に少し力を入れる ④肩の力を抜く ⑤足の裏を床にぴたりとつける ⑥いすの背にもたれない（いすの半分に腰掛ける） ⑦背骨をびんとまっすぐにする

このとおり正確な立腰を長時間行うのは大変なので、授業開始のあいさつから数分程度、教師の話の間や、授業の中で前を向いて話を聞くときなど、要所要所で立腰を心がけるとよいと考えています。

大人でも、仕事を始めようとしたとき気乗りがしないこともあります。しかし、いざ体を動かし始めるとそれなりにやる気がわいたり集中したりするようになるものです。立腰は、授業に集中して取り組むためのルーティーンの一部も果たしています。「姿勢を整えれば、心も整う」ということもあります。ご家庭でも、お子さんが学習に集中できないときには、立腰を活用してみてもよいかもしれません。



## 行事予定

1日（木）	ぴかぴか大作戦 クラブ	15日（木）	メール配信日 4~6年6時間授業
2日（金）	前期通信票配付 尿検査② スクールカウンセラー来校	16日（金）	短縮授業 運動会準備（5・6年）
3日（土）	P T A環境奉仕作業	17日（土）	運動会
6日（火）	全校朝会	18日（日）	運動会予備日
7日（水）	眼科検診 運動会全体練習開始	19日（月）	振替休業日（10/17）
8日（木）	委員会 歯科検診	20日（火）	全校朝会 後期清掃班組織会
9日（金）	学費口座振替日	21日（水）	教育指導課・センター訪問
12日（月）	4年5時間授業 運動会練習（5・6年）	22日（木）	クラブ
13日（火）	尿検査③ 運動会準備（5・6年）	23日（金）	避難訓練（火災） 昼いなほタイム
14日（水）	運動会総練習 5時間授業	26日（月）	就学時健診（3時間授業 給食なし） 食に関する指導（3年）
		27日（火）	天文教室（4年）
		28日（水）	食に関する指導（2年）
		29日（木）	委員会

## ご来校ありがとうございました （今年度初の参観日）

9月19日（土）は、今年度初の参観日でした。新型コロナウイルス感染拡大防止のため、分散型の開催となりましたが、ようやく子どもたちの元気に学習する様子をご覧いただくことができ、ほっとしているところです。



これからも、感染拡大防止に努めつつ、「わくわく楽しい学校生活」を取り戻すことができるよう、保護者の皆様と手を携えながら頑張っていきたいと思っております。

## 修学旅行（6年）・自然体験学習（5年）実施！

9月15日（火）には5年生が種差少年自然の家での自然体験学習、9月24日（木）～25日（金）には6年生が岩手県への修学旅行を実施しました。子どもたちが楽しみにしている活動でもあり、中止はせずに何とか実施したいと考え、当初の予定から内容や日程を大きく変更しての実施となりました。

子どもたちは、少し残念な思いをもちつつも、今できることを精一杯しようという前向きな気持ちで参加することができました。5年生も6年生も、思い出に残る活動となりました。



五年 自然体験学習  
磯でカニをゲット！



六年 修学旅行  
敵美溪での散策です。