



Bonds of Koka(光華の絆)

2月号

光り続けて50年 はばたけ光華の子!

校長 長者 美里



暦の上ではもうすぐ春です

2月4日は「立春」です。しかし、長期天気予報によりますと、西日本では気圧の谷や寒気の影響で曇りや雪または雨の降る日が多くなりそうです。また、全国的にも積雪の影響が出ています。

それに伴い心配されるのはインフルエンザの流行です。本校でも、何人かの児童が感染しだしてきました。学校では、手洗い・うがいの励行を奨励していますが、引き続きご家庭でも、予防にご協力をお願いします。



イングリッシュビレッジに行ってきました(1月16日)



5年生 55名全員参加で、大阪府吹田市のイングリッシュビレッジへ社会見学に行ってきました。イングリッシュビレッジの先生方は、みんなネイティブです。子どもたちは学校で日々学習している英語の成果が発揮できるだろうか、たくさん英語が話せるだろうかドキドキしていましたが、様々なアクティビティの中で、楽しく優しく話しかけてくれる先生たちのおかげで、しっかりと英語を話すことができ、とても有意義な時間を過ごせました。帰るときにはもっともっと他のレッスンも受けてみたいと思いました。これをきっかけにさらに英語や海外の文化を学ぶ意識が高まるといいですね。



国際親善交流餅つき大会レポート(1月28日)



一昨日すでにご案内の通り、京都外国語大学学生食堂にて国際親善交流餅つき大会があり、本校から有志児童が英語で伝承遊びを紹介しました。世界各国から多くの留学生が参加されていて、日本の昔遊びと一緒に体験することにより交流が深まったと共に、児童達の語学力も向上したと思います。英語を学校の授業で話すのと、実際に外国の方を前に話すのでは気持ちも環境も全く違いますので、大変貴重な体験になりました。このような経験を積み重ねることによって、グローバル時代に活躍する真の国際人となるほしいものです。

また、当日は鬼瓦作り・戦国武将体験・和菓子作りなどのチャレンジコーナーがありました。また、一流料亭からのお雑煮やおぜんざいの提供もあり、来場された皆さんは大喜びでした。来年は、おいしいものを頂くだけでも結構ですので、ご家族おそろいで参加してみてください。



【どうぞ創立 50 周年記念式典へ】

2月16日(金)9時より光風館講堂にて、本校創立 50 周年記念式典を行います。法要・式典に引き続き記念講演として、茂山一門の祝賀狂言を行う予定です。皆様方のご来校をお待ちしています。

【もうすぐマラソン大会】

体育や休み時間に練習している姿を見かけますが、長距離の走り方にはコツがあります。よく読んで、参考にしてみてください。明日からの健康観察もよろしくお祈りします。

1 走る前には体を温めておく

長距離走を行う前は、しっかりと動的ストレッチを行い体を温めておきましょう。動的ストレッチとは、反動をつけたストレッチのことで、運動をする前に行うのに適しています。やり方は、手首や肩、膝、腰を回します。その後、その場でジャンプをしたり、モモ上げをしたり、足上げを行きましょう。ある程度体が温まってきたら、軽く走って計測に備えましょう。

2 前半はペースを抑える

スタートから飛ばしてしまうと後半にペースダウンしてしまう可能性が高いです。最初はスローペースでスタートし、徐々にペースアップをすると良いと思います。

3 腕を振る

長距離走では、腕を振るということを忘れがちです。しかしこの腕の振りが推進力を生み出すのでしっかりと、腕を振りましょう。

4 呼吸を意識

呼吸は、できる限り鼻から吸って口から吐くようにしましょう。走っている最中は呼吸が浅くなりがちなので、深く呼吸をする意識を持ちましょう。

また、自分に合った呼吸のパターンを見つけることも重要です。例えば、2回吸って1回吐くパターンや3回吸って一回吐くパターンなど自分が行いやすい呼吸のパターンを見つけましょう。

5 ピッチを上げるかストライドを大きくする

ピッチを上げれば、スピードが上がるので、記録の向上を狙えます。その代わりピッチを上げれば消費する体力も増えるので注意が必要です。ストライドを大きくすれば、一回のストライドで長い距離進めます。ストライドを大きくすればピッチが下がると、足にかかる負担は大きくなります。

ピッチを上げてもストライドを上げてもメリットとデメリットがあります。自分に合ったやり方で、ピッチを上げるなり、ストライドを大きくするなりして、記録の向上を狙いましょう。

【2月の行事予定】

日	曜日	学習・行事等
1	木	礼法(偶数学年) 6-1茶道③④ 体操服販売
2	金	委員会活動
3	土	桂川清掃4年
4	日	
5	月	全校朝会
6	火	マラソン大会
7	水	1年参観懇談③④
8	木	マラソン予備日
9	金	クラブ活動
10	土	第2土曜日(休校)
11	日	建国記念の日(祝日)
12	月	振替休日
13	火	邦楽5年⑤⑥ 6-2茶道⑤⑥ 3年参観懇談③④
14	水	
15	木	涅槃会 礼法(偶数学年・最終回)
16	金	50周年記念式典・幸手会芸術鑑賞教室 (①～③) クラブ活動
17	土	新入生体験学習(13:30～14:30) 算数検定(午後)
18	日	
19	月	児童集会
20	火	邦楽5年⑤⑥(参観) 6-1茶道⑤⑥ 4年社会見学(琵琶湖博物館)
21	水	
22	木	太子忌(5・6年) 2年参観懇談(1組②③, 2組③④)
23	金	クラブ活動 6年参観懇談③④
24	土	第4土曜日(休校) バンドフェスティバル(京都外大)
25	日	
26	月	4年参観懇談③④
27	火	3年伝承遊び(年中児)
28	水	