ジャンプ

綾川町立滝宮小学校
第３学年だより　１月号
令和5年1月 10 日(金)

明けましておめでとうございます。いよいよ２０２３年の幕が開けました。久しぶりに教室が子どもたちの元気いっぱいの笑顔で溢れました。一人一人が一年の目標をしっかりと立て、よい３学期のスタートをきりました。さて、３学期は、学習の締めくくりの学期です。寒さに負けず、感染症予防対策をしながら、いろいろな活動を通して３年生のまとめをするとともに、上学年に向けての自覚を育めるよう取り組んでいきたいと思います。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

最後まで走りきったマラソン大会！

昨年 12 月 9 日（金）に、マラソン大会が行われました。２年生の時と比べて距離が長くなり、ましたが、一人一人が目標に向かって力強く走りました。ゴール直前では、温かい友達の声援を受けよい記録を目指して最後まで諦めずに走る姿が印象的でした。今回のマラソン大会で学んだことや感じた気持ち、身に付けた力は、これからの成長の糧となると思います。今後も様々なことにチャレンジしていってほしいと思います。

なわとび大会に向けてチャレンジ！

なわとび大会が２月３日（金）に行われます。今年は、全員種目と個人種目に加えて、クラスで行う８の字跳びの３種目を行います。縄跳びは、狭い場所でも縄１本でできる身近な運動であり、練習をすればするほど「できる技」が増え、達成感を味わうことができます。また、全身を使うので、風邪などに負けない健康な体作りにとても有効な運動です。２学期に比べ出来るようになった技や回数が増えたと喜びの声がたくさん聞こえてきます。学校では、体育の時間や休み時間に友達と数を数え合ったり、コツを見つけ合ったりしながらなわとびの練習をします。冬休みに引き続き、土日など、休みの日にもご家庭で練習を見ていただき、励ましの声をかけてください。よろしくお願いします。

【縄跳びが上手になるコツ】

＊　縄跳びは体に合った物で、種目によって長さを調節する。(二重跳びは少し短く)
＊　跳ぶときは視線を決め、体がぶれないようにする。
＊　つま先で着地し、膝を柔らかく使って軽く跳ぶ。
＊　肩の力を抜いて、腰のあたりで縄を持ち、手首を使って回す。　　など

生活リズムと持ち物を確認！

集中して勉強に取り組むためには、よい学習環境が大切です。長期休みの後は、生活リズムが崩れやすくなるので、ゲームやテレビなどの時間を決め、早寝早起きができるよう、ご家族の皆さんで生活リズムを整えられるようご協力をお願いします。また、鉛筆や赤青鉛筆は削られているか、ノートや下敷きはあるかなどの持ち物を確認をする習慣をつけるようにしましょう。