



新学期がスタートして2ヶ月経ちました。学級づくりは順調ですか。6月は、小学校では運動会等の学校行事、中学校では中体連の大会があります。行事への取組を大切にしながら、学級のまとまりや子ども同士の関係にも配慮しましょう。また、行事等で忙しい中でも、子ども一人一人の健康や学習に対する困り感への支援を大切にしていきたいと思います。

<小学校>

ながのスポーツスタジアムに挑戦しよう!!

県内の同学年参加学級とWEB上でのランキングを競い合う、スポーツ課の体力向上事業の1つです。種目や申請については以下のとおりです。ぜひ学級で取り組んでみてください。

誰もができる簡単な運動で、用具等の準備も特に必要がなく、短時間で実施できます。体育の準備運動、学級活動、全校運動、中学校の文化祭の活動として楽しむこともできます。

種目
ボールパスラリー-1
ボールパスラリー-2
クラスで8の字ジャンプ
クラスで連続ジャンプ
一人でジャンプ
クラスで馬とび

平成28年度 ながのスポーツスタジアム 登録申請書

1 種目名(種目を○で囲んでください)
 ボールパスラリー-1 ボールパスラリー-2
 クラスで8の字ジャンプ クラスで連続ジャンプ
 一人でジャンプ クラスで馬とび

2 記録 関

3 学校名 立 学校

4 学年 年

5 学級 組

6 参加人数

7 実施日 平成 年 月 日

8 学校長名

9 申請教職員名

10 申請回数 回

申請は…Eメール又はFAXで

記入は簡単で、学校名など記入し印刷しておけば、学級の体育係の仕事にもできそうです。(担任が最終確認をして申請)

「長野スポーツスタジアム」で **検索**

整理整頓が苦手な子を支援するポイント

～ 苦手な要因を探りましょう ～

- ① こんな場面で
- ② こんな配慮ができます

- ① どこに片付けるか忘れてしまう。
- ② 種類や教科ごとに色シールを貼り、色ごとに分ける。しまう場所を写真や図、見出しで分かるようにする。

- ① 必要な物と不要な物を区別することが難しい。
- ② 机の中はこれから使うものを入れておき、使い終わった物は別の箱を用意して入れていく。

- ① 手順がイメージできずコツが分かりにくい。
- ② 片付けの手順表を作り、それに沿って片付ける。整頓する順番に沿って、番号を付ける。

<中学校>

ベストパフォーマンスは「栄養・運動・睡眠」の3本柱で

3本柱をトータルで考えよう

運動部活動の多くが大会期間を迎えます。特に競技志向の強い生徒たちは、「良いトレーニングは、十分な栄養と睡眠があってからこそ、その量と質が高まること」を認識することが大切で、保護者の協力も大切な要素です。



寝付いてから3時間が体づくりのベストタイミング

寝付いてから3時間は、成長ホルモンの分泌がピークになり、成長期の身体づくりにはベストタイミングと言えます。成長ホルモンの分泌を刺激するには胃の中に食べ物が無い状態で、胃から「グレリン」という物質が分泌される条件を整えてあげることが望ましいと考えられています。

(長野県中学生期のスポーツ活動指針 資料編より)

書くことが苦手な生徒への支援ポイント

まず、苦手な要因を探ってみましょう

- 経験したことを思い出すのが苦手
 - ・手がかりとなる写真や資料を用意する。
 - ・話すことを聞き取ったり、会話をしたりしながら、内容を膨らめる。
- 文章を順序立てて構成するのが苦手
 - ・「いつ」「どこで」「誰が」「何をして」「どう思ったのか」等、基本的な文章の書き方を示す。
 - ・「はじめに」「つぎに」「それから」「おわりに」等、接続語をキーワードにしたワークシートを用意する。
- 文字を書くことが苦手
 - ・正しい書き順や漢字の使用を最初から要求せず、書くことができたらしほめる。
 - ・パソコンを使用して作文する。