

真庭市立勝山小学校(〒717-0007 岡山県真庭市本郷 1801) 令和3年度 学校だより5号(4月5号GW号)
幸せになる練習 子育ては待つ練習 夫婦は許す練習 人生は笑う練習

あいさつ率：3～6年生児童玄関75%



勝山

★勝山漢字HP掲載中★

卒業するまでに、逆上がり、二重跳び50回以上、漢字は毎回100点をとれる子に

Tel:0867-44-3141 Fax:0867-44-3142 Mail:katsuyama_es@maniwa.gse.okayama-c.ed.jp

小学校で大切なこと
学校が好き
学び方がわかる
人とうまく関われる
コロナに勝つ!!

認知能力 非認知能力



どうかな。どうかな…。

視線は先生が持っている赤ペンの先に。
○がつくたびに目尻が下がります。
隣に並んだ子どもじっと見つめています。

実体験を学びに変える

毎年4月になると、県下の校長全員が集められ「教育問題懇談会」という研修会が開催されます。毎年ほぼ同じ内容ですが、今年度は今までになかった「夢育」という言葉がありました。内容は、学校・家庭・地域で非認知能力を育てようというものです。簡単に言うと、「数値化できる認知能力を高めるためには非認知能力を育てることが大切」。だから、社会全体で非認知能力を高めようということです。忍耐力、意欲、協調性、コミュニケーション力…等、まさに昨年度から強調してお伝えしている内容そのものです。これらを育てるためには総合的な学習の時間やキャリア教育が非常に重要です。また、特別活動や遊びの時間も再評価されるべき内容です。非認知能力を高めるポイントは…「ほめてほめてほめちぎる」こと。結果より子どもたちが取り組んでいるプロセスや行動の価値をフィードバックすることです。



チャンスを与え、できたことをほめてほめてほめちぎる。勝山漢字、逆上がり、二重跳びなどは、学力・体力向上のためだけではありません。「努力したら伸びる」「やればできる」を実感するためなのです。今も逆上がりの苦手な子が一生懸命に練習を頑張っています。基礎体力の違いから、短時間の練習でできる子もいれば相当な時間を要する子もいます。でも、全ての子に共通しているのは、できなかったことができた瞬間に、それまでに見せたことのない表情に変わるということです。いいこと見つけたカード、勝山小MVP、勝山大賞、新聞投書等、すべてが自己肯定感・非認知能力を高める取組です。



GW コロナ撃退1分運動

正しく怖がり ピンチをチャンスに

○従兄弟を集め、自宅倉庫にテントを張りキャンプごっこ
 ○旭川の河原におばあちゃんと出かけ、水切りをして遊ぶ
 ○自宅で縄跳びをここぞとばかり練習……やりますねえ。
 これはまさに「ピンチをチャンスに」した取組。座布団 10 枚!!
文科省も「屋外での運動や散歩を妨げるものではない」との見解を示しています。「風邪の症状がなく、感染リスクを極力減らし、屋外での適度な運動や散歩を」しましょう。もしもの臨時休業の時、気分転換と体力作りを兼ね、**本校の運動場をぜひご活用ください。**なお、運動場使用のルールは普段通りです。

なんでじゃろう、勝小めっちゃできるんで…

勝小では、「1分運動(ワンミニッツエクササイズ)」を奨励しています。「いつでも」「どこでも」「簡単に」できる、「1分運動」をこのピンチにこそ生活の中に組み入れましょう。基本は、「今の生活を変えない」。たとえば、「布団に入って、ストレッチ、前屈」、「歯磨きしながら、スクワット」のような発想です。ここに、5つの例を示します。とにかく毎日1分の運動を意識し続けてみましょう。「楽しくより効果的な取組」を共有し、新型コロナで自宅待機になっても「なんでじゃろう、勝小の子は、めっちゃ運動ができるんで…」と言われるようにしましょう。もちろん延長線上には「勉強もめっちゃ…」があります。

④前屈 (柔軟系) 夜ねる前と朝起きる時に



高齢者でも柔軟性が高い人は体力があります。

⑤うでずもう (パワー系) 親子、兄弟、姉妹等で



スキンシップとコミュニケーションができる

①片足立ち30秒 左右 (バランス系)



いつでも どこでも 簡単に

ここにあげた①～⑤の運動を家族みんなで、始めてみませんか。

- ◆相撲の「しこ」「すり足」
- ◆30秒ぶら下がり(握力)
- ◆かべ倒立・・・その他、

1分間でできる運動は無限にあります。誰もが100mを10秒で走れるようにはなりません、習慣は才能を超えます。体力向上と健康づくりをめざし、家族みんなで習慣にするというのはどうでしょうか。

②スクワット (パワー系) 筋トレの王道



- ◆足は肩幅に開く
- ◆つま先は前を向く
- ◆ひざはつま先より前に出ない
- ◆太ももと地面が平行
- ◆股関節から曲げる
- 足を広げたスクワットや「しこ」をふむのも良い。ひざを痛めないようやり過ぎに注意。

③床ふき (パワー系) お勧めNo.1



全身運動とお手伝いができ、効果バツグン!!

コロナ対応に翻弄される日々ですが、子どもたちの可能性の芽をけって摘んではなりません。家の中や近場で過ごしながらか充実したGWのルーティンにしてください。習慣づけることで「非認知能力」も高まります。めざせ!! 非認知能力高揚GW!!

