

# おひさま

沼津市立原東小学校  
通級指導教室「おひさま」  
TEL 967-1213  
FAX 967-1214  
平成31年1月9日  
平成30年度 No.11

## 明けましておめでとうございます

穏やかな気持ちで新年を迎えられたことと思います。

今年は亥年（いどし）。猪の肉は古来から万病に効くとされ、「無病息災」の意味もある年だそうです。また猪は猪突猛進とも言われるように、前へ進んでいくイメージがあります。「おひさま」の子どもたちが、これからも健康で、自分の夢に向かって前進できるよう、学校と家庭と連携しながら、子どもたち一人一人に合わせた支援を進めていきたいと思ひます。今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

## 1月の予定



2019

- 7日（月）3学期始業式
- 9日（水）おひさま開始日
- 12日（月）成人の日
- 21日（月）職員会議のため午後お休み
- 24日（木）研修会のためお休み
- 25日（金）研修会のためお休み
- 29日（火）通級研修会のため10:00～15:00 お休み
- \*1月15日（火）～2月8日（金）「おひさま」公開月間

### インフルエンザ等による学級閉鎖時の「おひさま」について

- 在籍学級が学級閉鎖になったら  
→同様におひさまもお休み
- 原東小が学校閉鎖になったら  
→原東小のおひさまは休級  
判断に迷ったら、担当者まで電話  
でお問ひ合わせ下さい。

## 第2回 合同ゲーム大会

12月20日（木）原東小学校「おひさま」教室にて「第2回合同ゲーム大会」が行われました。

かるた・ジェンガ・トランプ・ウノ・ハリガリなどの中から、自分でやりたいものを選んで挑戦しました。

原東小と第四小、大岡小合わせて20名程、保護者の皆さんも含めると、30名以上の参加という大人数でのゲーム大会となりましたが、「おひさま」でのゲームの約束「負けても泣かない、おこらない。勝ってもいばらない。」をどの子も守って、同じテーブルの仲間と楽しく関わり合いながらゲームに参加している様子を見ることができ、成長を感じました。仲間が少なくゲームができないかもと困っている子がいると、自分から進んで移動してくれた子もいて素晴らしいと思ひました。

ゲーム大会を通して「友達と一緒に活動すると楽しい。」「またみんなとやりたいな。」という思いが生まれればうれしいです。



## 毎年恒例 おひさま流 なわとび練習法

各学校で、縄跳び運動が始まっていると思ひます。「おひさま」でも縄跳び運動に取り組んでいます。毎年継続して行われている運動なので、「今年は、あや跳びができるようになりたいな。」「今年は、二重跳びに挑戦したい。」と、今年目標を持って意欲的にがんばろうとしている子もいます。でも、縄跳びが苦手な子にとっては、この時期はつらい毎日です。そこで今年も、毎年恒例、「おひさま流縄跳び練習法」をご紹介します。

### ① まずは、同じ位置で同じリズムでジャンプしてみよう。

地面に円を描いてその中で跳んでみましょう。その時、同じリズムで手拍子をつけたり、向かい合わせに立った大人の手をたたいたりして、手と足が協働できるように練習してみましょう。



### ② グリップの部分だけを持って、手首で回す感覚をつかもう。

うまく跳べない子は、腕全体を使って縄を回している事が多いです。普通の縄跳びを片手に持って、手首を意識しながらリズムを合わせて回します。右手、左手、両手とだんだんステップアップしていきます。古い縄跳びを真ん中で切って使うのもよいと思ひます。ゴムボールなどのおもりをつけると回しやすくなります。

### ③ エアー縄跳びで練習してみよう。

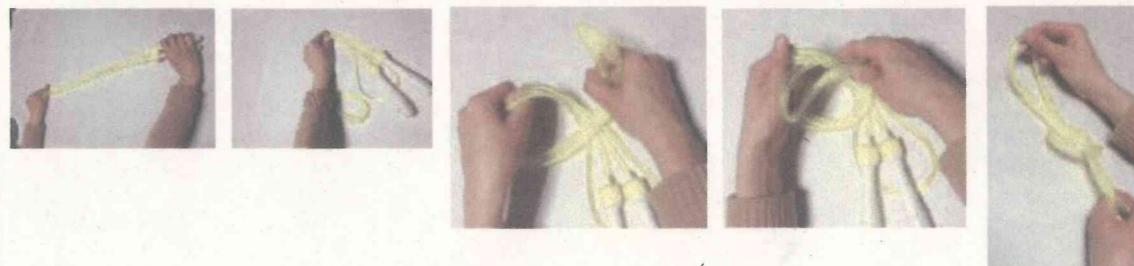
手首で回す感覚がつかめたら、ジャンプのリズムと回すタイミングを合わせる練習をしてみましょう。②で使った、古い跳び縄を真ん中で切った物や、ゴムボールなどのおもりをつけた縄などを使って練習してから、普通の跳び縄を使っていくようにすると効果的です。



### ④ 跳び縄の縛り方に困っている子はいませんか？

跳び縄をどうやってしばったらいいのか、悩んでいる子を時々見かけます。一緒に縛り方を練習していきましょう。

2回半分に折る 左手で真ん中を持つ 右手で輪を作り 後ろから輪を通す 上に引っ張る



毎日、少しずつがんばろう！