



令和7年度 学校だより
城南っ子

〔学校教育目標〕
自律的に学び、認め合い、
ともに成長しようとする児童の育成
○自律的に学ぶ子 ○仲間を大切にする子 ○心身ともに健やかな子

那覇市立城南小学校
令和7年10月27日
第 29号
文責：校長 田島正敏

運動会に向けて、練習頑張っています！



3年生の空手は講師に地域の上間建師範をお迎えして基本の型（普及型）を学んでいます。先日は25日（土）「空手の日」に合わせてスイスから来日された方も一緒に指導をしていただきました。



今年度のエイサーは、5・6年生で演舞を行います。これまで学年で練習していましたが、先週から合同での練習が始まり、隊形移動なども取り入れ練習も熱を帯びてきています。

**ケガをしないための体作り
～成長期に大切なこと～5年生**



説明の後、ストレッチを行いました。
両足をそろえて、ががめますか？

読み聞かせ、ありがとうございます。

23日(木)にロクト整形外科から講師をお招きして、5年生とその保護者を対象に講演会を行いました。ストレッチを日常的に続けることによって関節の可動域が広がり、ケガをしにくくなることや正しいストレッチの仕方を学びました。以下、保護者と子どもたちの感想です。

- ・体育の学習で、専門の方から直接指導してもらえるのはとてもよい学びになると思います。部活をやっている子も多いので役に立てほしいです。保護者も参加出来てよかったです。
- ・一番驚いたことは、自分の体が昔よりも固くなっていたことですだから、今日から暇なときにストレッチをやります。気づくチャンスをくれてありがとうございました。
- ・私が学んだことは、ケガは突発的なものもあるが、日々の負担から来るケガもある事に驚きました。さらに印象に残ったのは「簡単だろう」と思っていたストレッチが意外ときつかったことです。けれど、ストレッチをして、ストレッチ前よりも床に手がついたので効果を実感しました。これから寝る前にストレッチをやってみようと思いました。

二週分です

