



# 池上だより



ホームページ URL <http://www.edu.city.yokohama.lg/school/es/ikeue/>

平成 30 年 1 月 3 1 日発行  
第 427 号  
横浜市立池上小学校  
学校長 寶來 生志子  
TEL 4 7 1 - 9 0 5 2

## 継続は力なり

副校長 山田 良子

先日、菅田町健康マラソン大会が行われました。池上小学校からも、たくさんの児童が参加し、キャベツ畑の道を、顔を真っ赤にして一生懸命走っていました。

池上小学校でも、スマイルいけうエサポーターズ（地域コーディネーター）主催の親子ランニング教室が 9 月と 1 月に行われました。1 月のランニング教室では、菅田町健康マラソン大会を前に、長距離を走るコツを教えてくださいました。講師は、2008 年箱根駅伝第 84 回大会に出場されたこともある齋藤雄太郎さんです。齋藤さんは、池上小学校の卒業生でもあります。齋藤さんも小学生のとき、マラソン大会を目指して練習に励みました。毎日、毎日、校庭を走り続けたそうです。

ランニング教室では、姿勢、手の振り方、足の運び方など、齋藤さんから丁寧にご指導いただきました。「手を振るときは、目の前の太鼓をばちでたたくようにするといいんだよ。」齋藤さんのアドバイス通りにやってみると、リズムよく、より後ろに腕が振れるようになったような気がします。ランニング教室の最後に自分のペースで、5 分間走りました。私も、子どもたちと一緒に走りました。スタートの合図に勢いよく走り出す子どもたち。さすが、元気いっぱい子どもたちです。パワーが違うと感心したのですが、2 周もすると、芝生の中で息をあげている子どもが一人、二人……。3 分も経つと走っている子どもの数が随分と減ってしまいました。同じペースを保って、長く走り続けるということは、予想以上に大変でした。マラソンというとゆっくり長く走るというイメージをもってしまいがちですが、実は、選手の皆さんは、ものすごい速さで走っています。今年も、新年早々に箱根駅伝が行われましたが、選手の皆さんは、私の目の前を一瞬で走り過ぎていきます。そのペースで走り続けるのです。

5 分間何とか走り終えることができましたが、持久走はとても難しいと改めて思いました。速くなったり、遅くなったり、ゴール前に急にペースを上げてしまったりと、自分のペースが全く分かりません。そんなとき、齋藤さんが、「毎日練習していると、どんな距離でも全力で走りきることができるようになります。10 キロメートル、20 キロメートルなど、自然と走る距離に合わせて全力を出しきる走りができるようになるのです。」と、話してくださいました。

毎日練習に励み、身に付けたことは、自分の力となる。正しく「継続は力なり」だと思いました。また、どんな場面でも全力を出しきれるということは、「後悔」がないということです。素晴らしい力だと思いました。ランニング教室に参加させていただき、ありがたく思っています。

池上小学校の児童の皆さんも新年を迎え、様々な目標を立てたことと思います。目標実現に向け、努力を続けてほしいと思います。「継続は力なり」です。児童の皆さんの成果を楽しみに、応援し続けたいと思います。



日	曜日	おもな行事	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	木	スマイル集会	5	5	6	6	6	6
2	金	朝スマ 入学説明会	5	5	5	6	6	6
3	土							
4	日							
5	月	朝会	5	5	5	5	5	5
6	火	朝スマ	5	6	6	6	6	6
7	水	朝読書	5	5	5	5	5	5
8	木	横浜市学力学習状況調査	5	5	5	5	5	5
9	金	横浜市学力学習状況調査	5	5	5	5	5	5
10	土							
11	日	建国記念の日						
12	月	振替休日						
13	火	朝スマ スマイル活動(4校時)	5	6	6	6	6	6
14	水	朝読書 図書ボランティア 模擬選挙イベント6年 幼保小交流	5	5	5	5	5	5
15	木	集会(クラブ発表)	5	5	6	6	6	6
16	金	朝スマ 委員会活動	5	5	5	5	6	6
17	土							
18	日							
19	月	朝会(個別支援学級発表)	5	5	5	5	5	5
20	火	朝スマ 6年東京見学	5	6	6	6	6	6
21	水	朝読書	5	5	5	5	5	5
22	木	集会 個別支援級合同学習発表会 学習参観 懇談会(1~5年)・学校説明会	5	5	5	5	5	5
23	金	委員会発表集会 クラブ活動	5	5	5	6	6	6
24	土							
25	日							
26	月	音楽朝会	5	5	5	5	5	5
27	火	委員会発表集会 特別振鈴 全5校時	5	5	5	5	5	5
28	水	朝読書	5	5	5	5	5	5

## 今月の生活目標

生活：寒さに負けず行動しよう

保健：よい姿勢で生活しよう

給食：健康に良い食事をしよう

## クラブ・委員会発表週間

13日(火)～16日(金)はクラブ、19日(月)から23日(金)は委員会の発表週間です。それぞれのクラブや委員会の1年間の活動の成果を発表します。

クラブ発表では、15日(木)の体育館での実技発表のほかに、それぞれの活動場所での発表や、掲示、ビデオでの発表など、クラブごとに工夫した発表が行われます。

委員会発表は23日(金)と27日(木)の朝8:25より体育館で行います。

## 学習参観・懇談会及び

## 学校説明会 2月22日(木)

22日(木)は、1～5年生の今年度最後の学習参観です。5校時の学習参観に引き続き学校説明会と懇談会を行います。

学校説明会は各教室のTV放送で行い、今年度の本校の取組について説明をさせていただきます。たくさんの皆様のご参加をお待ちしております。

なお、6年生の最後の学習参観、懇談会は、1月の懇談会でお知らせしました通り、3月6日(火)に行います。ご確認をお願いいたします。

スクールカウンセラー 杉沢実佳先生 2月の相談日

5日(月)午前 19日(金)午後

相談窓口：山田副校長 新田児童支援専任



## 5年生 球技大会を開催

1月16日(火)、池上小学校に菅田中ブロックの羽沢小学校と菅田小学校が集まり、体育館でバスケットボール、ライフネットの芝生グラウンドをお借りして、サッカーの球技大会を開催しました。どちらの会場でも、友達のプレイに大きな声で応援を送り、お互いのプレイを拍手で称え合っていました。



## 給食集会の取組を紹介します

1月26日(金)に給食集会を行いました。自分たちで献立を選ぶ「90周年 夢の総選挙給食」の説明のあと、○×クイズを通して給食の歴史を楽しく学んでいました。また、感謝の気持ち、食事マナー、栄養の知識等につながるように、各クラスでカルタを作りました。

- |         |            |          |                 |
|---------|------------|----------|-----------------|
| きゅうしょくを | たくさんたべて    | げんきいっぱい  | (1-1)           |
| ゆめみたいな  | おいしい       | きゅうしょく   | (1-2)           |
| うれしいな   | みんなでいっしょに  | いただきます   | (2-1)           |
| しるものや   | おかずもおいしい   | ありがとう    | (2-2)           |
| よ時間目    | おながすいた     | まちきれない   | (2-3)           |
| くろうして   | 作ってもらえて    | うれしいな    | (3-1)           |
| もりもりと   | 食べたら元気     | 100パーセント | (3-2)           |
| ぐつぐつと   | 今日の給食      | なにが出る?   | (4-1)           |
| もぐもぐと   | おいしくたべよう   | いただきます   | (4-2)           |
| ぐざいはね   | 調理員さんの     | 思いあり     | (5-1)           |
| おおじかけ   | 調理員さん      | ありがとう    | (5-2)           |
| いただきます  | すべての食材     | 感謝込め     | (6-1)           |
| しあわせだ   | 今まで給食      | ありがとう    | (6-2)           |
| いっしゅうかん | メニューがいっぱい  | たのしみだ    | いつもありがとう (4・5組) |
| なにがすき?  | おいしいきゅうしょく | ぜんぶすき!   | (職員室)           |



## 独自献立のお知らせ

2月2日(金)の献立が下記のように変更になりました。

丸パン、牛乳、米粉シチュー、ボイルドキャベツ、フルーツかん(オレンジ)

変更前→丸パン、牛乳、ハンバーグトマトソース、ボイルドキャベツ、ヌードルスープ