

# さくら教室

台東区立谷中小学校グループ  
(谷中小・忍岡小・黒門小・根岸小)  
さくら教室発行  
令和6年11、12月号  
谷中小学校ホームページ➡



## 自分ニュース

11月に入り、木々の葉がさらに色づき、秋の風情が一段と深まる頃となりました。

さくら教室では、「自分ニュース」という学習を毎時間行っています。最近あった楽しかったことや頑張ったこと、嬉しかったことなどを思い思いに話します。この学習は、「クラスの中でうまく発表できない」、「できても声が小さくて聞こえづらい」、「どんなことをスピーチすれば分からない」。このような困り感を解消するために行っています。最初は単語のみで答えていた子が、慣れてくると「いつ、だれが、どこで、だれと、何をした」と長い文章で話せるようになっていたり、「思ったこと」も考えて言えるようになっていたりします。中には、紙に書いて他の教員や友達に伝える練習をしているお子さんもいます。また、自分が気になっていることは何なのか気付く自己認知にも繋がると考えています。

旅行へ行って楽しかった話、ご家族が奮闘した話、学校行事に向けて頑張った話、友達と遊んだ話、もちろん大好きな趣味の話・・・慣れてくると様々なことを話しています。

しかし、学校のことを話してくれないという保護者の方の悩みも聞くことがあります。そんな場合は、「みんなで観た映画やテレビ番組について思ったこと」など、共通の話題を提示して話し合ってみてください。慣れてくれば、少しずつですが話すことが増えてくると思います。もし「残念だったこと」を話してくれた場合には、乗り越えたお子さんを励ましてあげてください。そして、「自分の反省点や頑張ること」に気付くことができたなら、さらに褒めてあげてください。自己認知ができてきた証拠です。

「実りの秋」です。ぜひ充実した話し合いで心も実り豊かにしたいですね。



## これからの予定

2学期巡回指導終了 12月20日(金)  
3学期巡回指導開始 1月14日(火)

### 【通室児童の保護者の皆様へ】

9・10月分の指導報告を入れたファイルをお子さんが持ち帰りましたら、ご覧いただき、ご家庭での最近の様子をご記入ください。捺印後、またお子さんを通じて担任の先生にお渡しください。

### 【巡回指導曜日】

月	火	水	木	金
谷中小学校	黒門小学校	忍岡小学校	谷中小学校	根岸小学校
(根岸小学校)	根岸小学校	谷中小学校		

\*相談や質問がある場合は、まず担任の先生や特別支援教育コーディネーターにご連絡ください。

巡回指導教員:3名

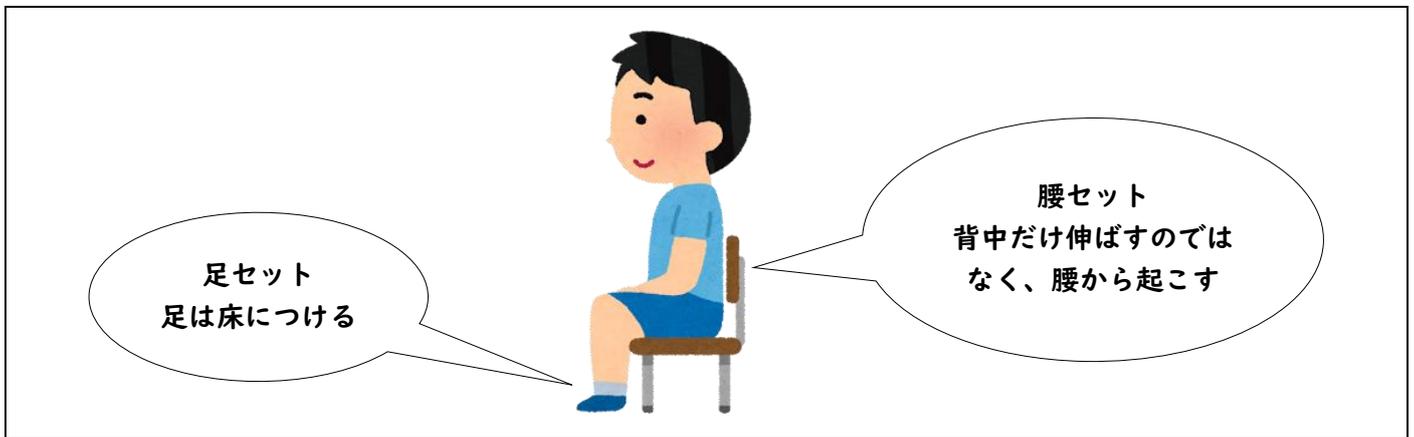
※裏面も御覧下さい。

# 全ては姿勢から？

コロナ禍の影響なのか、日常的な生活動作や、体育で必要になる動きがうまくこなせない子ども達が増えてきています。もしかすると、それは姿勢の悪さと関係があるかもしれません。姿勢が悪いと、視力が低下しドライアイで目が疲れやすくなります。内臓も圧迫されるので呼吸が浅くなったり、気付かない間に首や肩などが凝り指も使いづらくなったりして、集中力が低下し体全体が疲れやすくなります。これは、黒板の字を写すなどの書字だけではなく、字形やハサミで紙を切る力にも影響している可能性があります。特に最近、タブレット端末などの使用に夢中になると、猫背で浅く腰をかけて座るお子さんが多い印象を受けます。



基本の姿勢は、「腰ピン 足ペタ」の「ピンピタ！」です。腰の位置を観察し、寝ていないか確認してみてください。



では、猫背を直すにはどうしたらよいのでしょうか？ダイナミックな運動から始める必要はありません。一例を紹介します。

## 「天井バンザイ体操」

一座ったまま、手首をそらして（天井と並行になるように）、天井を見ながら天井を押しようにまっすぐ両手を伸ばします。首もストレッチできます。



ぜひ、動作の基本となる姿勢・体幹、身体各部の動き、見る、考えるなど、身体と感覚の力を高め、うまく統合して、イメージ通りに動ける身体を育てていきましょう。

参考：『気になる子どものできたが増える 体の動き指導アラカルト』中央法規、他