



ドーハ日本人学校だより

ORYX

THE JAPAN SCHOOL OF DOHA

TEL +974-6654-7217

December 11 /2024 No.27



運動、続けていきましょう！

校長 橋本 匠司

スポーツ庁が、2024年10月に発表した「令和5年度体力・運動能力調査の結果」によると、「運動しない」と答えた子どもは6歳男児では約10%、6歳女児は約15%でした。文部科学省は、子どもの運動は、毎日合計60分以上を推奨しています。10歳男子の平均身長は昭和39年度135.5cmで、令和5年度より4.3cm低く、平均体重は昭和39年度は27.6kgで、令和5年度より6.8kg軽いです。しかし50m走の平均はほぼ同じ。ボール投げの平均は昭和39年度のほうが高くなっています。また10歳女子の平均身長は昭和39年度134cmで令和5年度より7.6cm低く、平均体重は昭和39年度29.2kgで令和5年度より5.7kg軽いです。女子も50m走の平均はほぼ同じ。ボール投げの平均も昭和39年度のほうが高くなっています。つまり、現代の子どもたちは男女とも祖父母世代よりも身長も体重も大きくなっているのに、運動能力は変わらないか低いことがわかります。

(順天堂大学スポーツ健康科学部 鈴木宏哉先生)

子どもたちの運動能力の低下の原因は運動不足であり、文部科学省は、幼児も小学生も毎日合計60分以上の運動を推奨しています。しかしながら、子どもたちがにぎやかに遊んでいると苦情がでる、不審者情報がある、などもあり気軽に遊ばせられない地域もあります。そのため子どもが毎日合計60分以上運動することが難しくなっています。幼児期は、体を動かすことで運動能力の中でも脳や神経に関わる部分が発達する時期といわれています。運動遊びを習慣にすることで、タイミングよく動いたり、力加減をコントロールしたりするなど多様な動きが身についていきます。また、継続的に運動をすると脳の発達が促され、身体を動かすと脳のおでこあたりの部分（前頭前野）に多く血流がおこり、集中力がアップするそうです。さらに継続的に運動することで海馬が大きくなり、短期記憶が高まるという研究報告もあります。

ドーハ日本人学校でも3学期には運動会、マラソン大会と、運動に親しみ体験する行事が予定され、既に子どもたちはその準備に入っています。運動の機会のないことは日本国内以上ではありますが、学校においてもできることを実行し、それが子どもたちの体力向上に繋がっていけばと願っています。2学期も保護者の皆様の温かいご支援のおかげで無事終了することができそうです。本当にありがとうございました。

少し早いですが、良いお年をお迎えください。



令和6年度 週時間割

第 29 週

12 月 15 日 (日)		12 月 16 日 (月)							12 月 17 日 (火)						12 月 18 日 (水)							12 月 19 日 (木)																			
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7													
G1	せいめい	こくご	さんすう	ずごう	かつかつ	スキル	たいい	こくご	おんがく	さんすう	しよしや	こくご	たいい	たいい	かつかつ	かつかつ																									
G2	せいめい	こくご	さんすう	ずごう	かつかつ	スキル	たいい	こくご	おんがく	さんすう	しよしや	こくご	たいい	たいい	かつかつ	かつかつ																									
G3	国語	国際	理科	音楽	算数	スキル	体育	英語	社会	算数	理科	国語	体育	体育	学活	学活																									
G4	国語	国際	理科	音楽	算数	スキル	体育	英語	社会	算数	理科	国語	体育	体育	学活	学活																									
G5	算数	国語	家庭	英語	社会	スキル	体育	理科	国語	社会	音楽	算数	体育	体育	学活	学活																									
G6	国語	算数	家庭	英語	社会	スキル	体育	理科	算数	社会	音楽	国語	体育	体育	学活	学活																									
G7	理科	英語	国際	国語	理科	スキル	保体	社会	数学	国語	家庭	英語	保体	保体	学活	学活																									
G8	英語	数学	国際	社会	数学	スキル	保体	国語	理科	英語	家庭	社会	保体	保体	学活																										
G9																																									
		⑥⑦運動会練習 (in 校外)							【特別日課】 2学期終業式																																
校内行事・備考																																									
15:15 下校														15:15 下校														11:25 下校													

令和6年度

1月行事予定

ドーハ日本人学校

日	曜	学校行事等	下校刻	週番
1	水	元日（日本の祝日） 学校閉庁日		
2	木	学校閉庁日		
3	金	学校閉庁日		
4	土			
5	日			
6	月	↓		
7	火	3学期始業式 発育検査	11:25	
8	水	委員会活動（7校）	15:15	田中
9	木		15:15	
10	金			
11	土			
12	日		15:15	
13	月		15:15	
14	火		14:15	大町
15	水		15:15	
16	木	全校体育（6、7校）	15:15	
17	金			
18	土			
19	日		15:15	
20	月		15:15	
21	火	運動会予行（1～5校）	14:15	清水
22	水	委員会活動（7校）	15:15	
23	木	全校体育（6、7校）	15:15	
24	金	ドーハ日本人学校運動会（in 校外）	各自解散	
25	土	運動会予備日		
26	日	振替休業日（26日「運動会」のため）		
27	月		15:15	
28	火		14:15	高橋
29	水	避難訓練	15:15	
30	木		15:15	
31	金			
【2月の主な行事予定】 <ul style="list-style-type: none"> ・ 5日（水） 委員会活動 ・ 7日（金） 漢字検定 ・ 8日（木） マラソン大会 ・ 10日（月） 教育相談 ・ 11日（火） 祝日（カタールの祝日「ナショナルスポーツデー」のため） ・ 12日（水） 中学部学年末テスト、教育相談 ・ 13日（木） 中学部学年末テスト ・ 19日（水） 委員会活動 ・ 25日（火） 第3回かた～る会 			授業日数 18日	