



# 福良ヶ丘小だより

第5号

白杵市立福良ヶ丘小学校  
令和7年5月13日

発行者 木下 裕章

## 平和集会

4月28日(月)の平和集会では、スマイル(人権・平和)委員会から「あなたこそ たからもの」(絵本)の発表を行いました。スマイル委員会のみなさんは、上手に発表し、全校のみなさんにわかりやすく日本国憲法について伝えていました。

この集会の終わりにスマイル委員会から全校のみなさんに、「平和集会でどんなことを考えましたか。一人ひとり大切なのちとこころがあることを考えることができたのではないかと思います。これからクラスで、きまりや一人ひとりの大切さについて話し合ってください。」と伝えていました。各クラスの平和授業では、しっかり話し合い(創輪タイム)、一人ひとりの考えを深めていきました。



## 丘っ子体幹トレーニング

ゴールデンウイークの5月3日~6日にかけて、「3つの丘っ子体幹トレーニング」の取り組みカードを配布しました。体幹をきたえることで、姿勢がよくなるだけでなく、体の動きがスムーズになり、けがの予防にもなります。家庭での取り組みはいかがでしたでしょうか。家庭で続けてトレーニングしていくとよいと思います。学校では、「どっしり体幹」「丘っ子ストレッチ体操」「3つの体幹体操のポーズ」を朝の会の前や体育の授業で行い、体幹をきたえています。家庭でも子どもと一緒にぜひ取り組んでみてください。



## 見守り安全パトロール

「登下校時の子どもたちの安全ならびに通学路の安全を見守る」「子どもと保護者と地域のふれあいを大切にする」ことを目的に、毎月第2・第4木曜日の登下校時などに見守り安全パトロールを行います。今年度も5月8日(木)からスタートしました。今月は、6年生と3年生が担当になっています。早速朝の登校時、各地点に立ち、見守り安全パトロールを行っていただきました。忙しい中ですが、今後も子どもたちの見守りをお願いいたします。



発表しているようす



### 丘っ子体幹トレーニング

( )年( )組( )番 名前( )  
姿勢は、体幹の影響を大きく受けます。体幹をきたえることで、姿勢がよくなるだけではなく、体の動きがスムーズになって、けがの予防となるなどの効果があります。ゴールデンウイーク中に、ぜひ家族でとりくんでみてください。

#### ~3つの丘っ子体幹トレーニング~

##### 1. ブラックオッカのポーズ

①背筋を直すと同時にになります。手は肩の下、ひざは腰幅に開きます。  
②左手は前に、右足を後ろにのばし、体を一直線に保ながら10秒間とります。

③右手を前に、左足を後ろにのばし、体を一直線に保ながら10秒間とります。

##### 2. フロントブリッジ(ブランク)のポーズ

①背筋を直すと同時にになります。※ひじは肩の真下、足のつま先は立てます。

②ひじと足のつま先で体を支え、腰をうがせます。

※頭・肩・腰・ひざが一直線。

③体が一直線になったら、10秒間とります。

##### 3. ハズのポーズ

①足の間隔をなくつけ、脚筋をのばします。

②筋肉をまっすぐ保ったまま、足を曲げ、手を上にあげます。10秒間とります。

※足のつま先よりも膝が前に出ないように注意します。首筋は手と手の間です。

日付	(できたら〇)	あらわし人からの サイン	まいにちりくめたら、 がんばったわシール
3日(土)			
4日(日)			
5日(月)			
6日(火)			

※サインをもらったら、7方にちに たんにんのせんせいにだしましょう。



見守り安全パトロールのようす

