



## 『めりはり』

校長 庄山 忠彦

漢字では、『減り張り』と書くそうです。辞書で引くと、『ゆるめることと張ること』とあります。

用例として、『生活にめりはりをつける』というような使い方が挙げられています。皆さんは、『めりはり』の効いた生活ができていますか。ずっと張り詰めた生活をしてはいませんか。張り詰めた糸はそのうちに切れてしまいます。

スポーツの本を読んでいるときに、トレーニング法について同じようなことが書いてありました。

それは、『超回復』という理論です。

**筋肉は負荷をかけたトレーニングをするとダメージを受ける。そして、そのダメージから回復するときに、トレーニング前のレベルを超えるところまで強くなる（超回復）。その回復に要する時間は48時間から72時間。だから、きついトレーニングをしたら、2日ないし3日の休息が必要。**

普通に考えると、毎日継続してトレーニングをした方が筋肉が付きそうな気がします。ところが、ダメージから回復する前にトレーニングをしてしまうと、筋肉はさらにダメージを受けてトレーニングの前よりも低下してしまうと言うのです。これではトレーニングをやった意味がありませんね。このことを知ってから、それまで毎日やっていた筋トレを週3回に減らしました。

仕事にしても、学習にしても、同様のことが言えるのではないのでしょうか。仕事や学習で2日も3日も間を空けるとまずいでしょうが、だらだらとやるのではなく、やるときと休むときの区別を付けた方が効率が上がるのではないかと考えます。

『減り張り』をつけた生活を送ることにより、仕事や学習での『超回復』達成を目指しましょう!!

# 6年生を送る会に向けて

3学期の登校日も30日を切り、6年生の教室では、子どもたちが、卒業の日に向かってまとめの活動に取り組んでいます。この一年間、真野小学校のリーダーとして、学校生活の様々な場面で活躍し、全校を引っ張ってくれた6年生。そんな6年生に、全校で感謝の気持ちを伝え、バトンをしっかりと受け継ごうと、5年生が中心になって、「6年生ありがとう旬間」「6年生を送る会」を計画しています。

## 6年生ありがとう旬間

2月22日(月)

~3月4日(金)



### ☆6年生プロフィール紹介

6年生全員のプロフィールを体育館前の廊下に掲示します。すてきな笑顔と一人一人の言葉で書かれた自己紹介やメッセージが載っています。掲示・飾り付けは、3年生が担当します。

### ☆ありがとうメッセージ

在校生が6年生に感謝の気持ちをこめてメッセージカードを書きました。カード作り・掲示・飾り付けは、4年生が担当します。

### ☆6年生インタビュー

小学校の思い出や好きなことなどを6年生にインタビューします。給食の時間に一人一人に発表してもらいます。

### ☆6年生との交流ゲーム

「さわやかタイム」の時間に全校で楽しく触れ合えるゲームをします。6年生との思い出をまた一つ増やせるように楽しいゲームを計画しています。

### ☆6年生教室前の飾り付け

旅立つ春に向けて、6年生教室前をすてきに飾り付けます。

## 6年生を送る会

3月4日(金) 13:15~14:45

### 【プログラム】

- 1 6年生入場 ※1年生が手をつないで入場します。
  - 2 はじめの言葉
  - 3 各学年からのプレゼント
  - 4 6年生からのメッセージ
  - 5 全校合唱「365日の紙飛行機」
  - 6 校長先生のお話
  - 7 おわりの言葉
  - 8 6年生退場
- ※ ステージ前と体育館床の飾り付けは2年生が担当します。



6年生を送る会は、6年生と在校生が、それぞれを思いやり、心を通わせる会です。また、5年生にとっては、最高学年となる自覚をしっかりと胸に刻む会でもあります。ぜひ、たくさんの方に参観いただき、一緒に6年生の卒業を祝っていただければと思います。お待ちしております。

### 【お詫び】 教職員の出し物はありません。

「6年生を送る会」をより多くの保護者に見ていただきと、今年度は、PTA総会と同じ日にしました。(昨年度は、別の日に実施をしていました。)PTA総会の日、例年、5時間目に学習参観を行っていましたが、学習参観は45分間でした。「6年生を送る会」は90分です。参観の時間が2倍増え、その後のPTA総会や懇談会等も例年より遅い時間帯での開始になっています。よって、「6年生を送る会」が時間通りに進まない、後の日程にも響くことが予想されます。また、教職員も各学級のプレゼント・発表等の準備に子どもと一緒に専念して取り組んでいるところです。

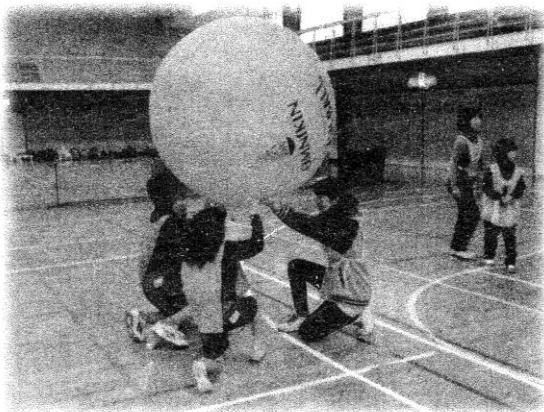
つきましては、上記のような状況より、教職員の出し物は難しいと判断しました。楽しみにされていた方もいらっしゃると思いますが、本当に申し訳ありません。



# おやこ学級

1月31日（日）に「おやこ学級」が行われました。  
以下の12のコースに分かれ、親子で一緒に活動をしました。

- |          |             |             |
|----------|-------------|-------------|
| ①バルーンアート | ②おもしろサイエンス  | ③竹の虫作り      |
| ④絵手紙作り   | ⑤キンボール（下学年） | ⑥キンボール（上学年） |
| ⑦ドッジビー   | ⑧ユニバーサルホッケー | ⑨やせごま作り     |
| ⑩おやつ作り   | ⑪土鈴作り       | ⑫ゆびあみ       |



『キンボール』

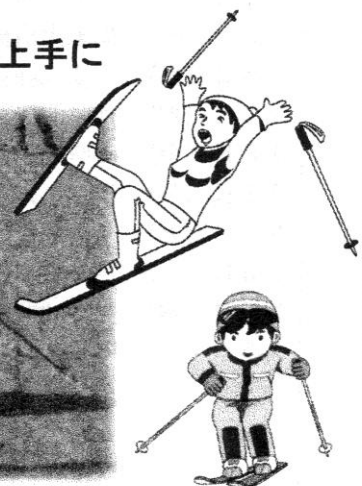


『ゆびあみ』

**講師の皆様 ありがとうございます。**

**スキー教室（4・5・6年生） 2月3日（水）・4日（木）・5日（金）**

子どもたちは、最初はころんでいましたが、短時間で上手になりました。



# 表彰

## ◇全佐渡ミニバスケットボール親善大会

【女子の部】優勝 真野パワフルスターズ

【男子の部】優勝 真野ブラックサンダー



## ◇第46回新潟県ジュニア美術展覧会

奨励賞 2年 高柳 鈴音 6年 知本 啓伸 6年 逸見 心美

## ◇第12回新潟教育アート展 平面作品部門

優秀賞 5年 岡崎 七彩 5年 佐々木 大樹 6年 三浦 天寧

奨励賞 1年 高柳 光希 2年 相良 札二 2年 島倉 一織

3年 飯森 信三郎 4年 若林 大晟 5年 竹内 大地

5年 高橋 晴香 6年 佐々木 充徳 6年 橋本 侑来

6年 本間 百華 6年 若林 千瑛

## ◇平成27年度新潟県硬筆書き初め大会

準特選 2年 高柳 鈴音 5年 盛山 珠希

## ◇平成27年度新潟県書き初め大会

準特選 6年 高柳 美音

## 3月



## 行事予定

## 4月

※変更になる場合も

あります。



- 1日(火) 校外班総会 3校時 委員会(新)
- 2日(水) 全校計算テスト さわやかみ仏
- 3日(木) ALT1年
- 4日(金) 交通街頭指導 読み聞かせ5・6年  
6送会 13:15~ PTA総会 15:10~  
学年・学級懇談 15:55~  
PTA本部役員引継ぎ会 16:30~
- 7日(月) 職員会議 児童下校 15:10
- 8日(火) 5時間授業 式歌練習(朝会時)  
新1年生学用品引渡 16:00~
- 10日(木) 卒業式練習① ALT
- 14日(月) 期末大清掃①
- 15日(火) 期末大清掃②
- 16日(水) 卒業式練習②
- 17日(木) 4時間授業 ALT
- 18日(金) 4時間授業
- 21日(月) 祝 春分の日
- 22日(火) 4時間授業 給食最終日
- 23日(水) 第3学期終業式 卒業式練習③
- 24日(木) 第69回卒業証書授与式
- 25日(金) 学年末・学年始休業(~4/5まで)  
離任式

卒業おめでとう



- 5日(火) 入学式準備(新6年生登校)
- 6日(水) 新任式 第1学期始業式 入学式
- 7日(木) 校外班総会 1年生下校指導 ALT  
給食開始(2年生以上)  
集団下校(2年生以上)
- 8日(金) 1年生給食開始 1年生下校指導
- 11日(月) 1年生下校指導
- 12日(火) 1年生下校指導 委員会
- 13日(水) 4時間授業(佐小研総集会のため)  
下校13:20
- 14日(木) 1年生5時間授業開始 ALT
- 15日(金) 交通安全教室
- 18日(月) 1年生を迎える会5校時  
職員会議 下校 15:10
- 19日(火) 全国学力・学習状況調査6年  
クラブ
- 21日(木) ALT
- 22日(金) 5時間授業 学習参観 PTA総会  
学年・学級参観 PTA 歓送迎会
- 25日(月) 職員会議 下校 15:10
- 26日(火) 心臓健診1年 13:40~ 委員会
- 28日(木) 5時間授業  
地域訪問①(②5/2<月> ③5/6<金>)
- 29日(金) 祝 昭和の日