

# たいいく 体育だより

今年度も体育専科となりました。5・6年生の体育を担当しますようしくお願いします。  
院田



令和8年4月  
川崎市立中野島小学校  
体育専科

新しい年度が始まりました。様々な活動を通じて、子供達の運動能力や体力、健康の向上できるよう力を尽くして参ります。今年度も引き続き「体育だより」を発行し、体育に関係する情報をお伝えできればと思います。第1号は昨年度もお伝えした「学習の約束・ルール」です。どうぞよろしくお願いいたします。

## 新年度の体育学習がスタート！！



体育の学習には、いくつかのルールがあります。教室の学習と違って体を動かすので、子供達の“安全”を最大限に守るためのルールです。「これはどうなってるの？」をQ&A形式で確認したいと思います。

### Q 体育があるときの準備は？

**A** 基本的には…

- ・体育着（白の半袖シャツ・短パンやハーフパンツ）
- ・赤白帽子（災害時にも頭を守れます）

の2点です。月曜日（週初め）にもってきて、週末持って帰るようにしてください。



### Q 汗をかいて汚れた体育着は？

**A** 汗をかいたものは持ち帰ってもOKです。代わりの体育着を持ってくるお子さんもいます。体育着の中に着ている肌着を替えるお子さんもいるようですのでご家庭でお子さんと相談してください。体育の時間に体育着を準備できたら問題ありません。

### Q アンダーシャツやヒートテックは？

**A** 寒い時期に見かけることがありますが、体育着からはみ出るような肌着（アンダーシャツ・ヒートテック・タイツ）は着用できません。

- ・動いて暑くなったときにすぐ脱げない。
- ・転倒した際に破けてしまう。
- ・腕、肘、膝などのケガを処置するときに患部を出しにくい。

などの理由があげられます。「けがのしたときは保健室に行く前に自分で泥や砂を洗い流せるといいね。」と5年生の保健の学習でも学びます。学習を活かすといった意味でも大切な部分です。



お願いが多くなってしまい恐縮です。スポーツフェスタや水泳学習の時にはまたお知らせをしますので、ご確認ください。

### Q 寒い時期の服装は？

**A** 寒い時期の体育は、体育着の上からトレーナーやジャージのズボンを身に付けてください。安全面からチャックやフード付の上着、汗をかきすぎる面からビニル製のズボンは運動に適さないものでそれ以外のご用意をお願いします。

実際にチャックで手を挟む、傷つける。フードが引っかかって首がしまってしまう。動いているうちにフードが頭にかぶり、前が見えずに接触…などの事例が過去にありました。安全に体育ができるようご理解をお願いします。



※身なりの面では、爪、手首のゴムやミサンガ、器械運動時の髪型（お団子や高い位置のポニーテール）、髪留めの装飾などにも留意が必要です。髪を手で挟んだり、飾りが割れて頭部を傷つけたりする恐れがあります。

自分のケガ、友達へのケガをなくすために、「引っかかりそうなもの」「かたいもの」「傷つきそうなもの」を避けて安全な体育学習ができるようご協力をお願いします。



中野島のやくそくもCHECK！「学習に関係のないものを持ってきたり、身に付けたりしないようにしましょう」と書いてあります。



### Q すいどうの中身は？

**A** 基本的に水かお茶ですが、熱中症が心配され暑い時期にはスポーツドリンクも可となります。「ほけんだより」からもお知らせがあると思います。

