



# 城ヶ丘

題字：児童(6年)

十日町小学校HPは

こちらからどうぞ!



十日町小学校だより 令和8年1月29日 No.12

文責：校長

## クロスカントリースキーに取り組むことの教育効果



でもね、すぐに起き上がれるようになったよ。

たくさん転んじゃった。



雪国十日町市で生活するこどもにとって、クロスカントリースキーは身近なウィンタースポーツです。もちろん、所変われば身近なスポーツも違ってきます。私が大学生活を送った山梨県の富士五湖周辺でいえば、それはスケートとなります。雪がふんだんにある十日町市では、学校のグラウンドが学びのフィールドです。1年生から挑戦です。はじめは滑っては転び、立ち上がった後は転びの繰り返しでしたが、時間とともに、段々と転ぶ回数が減り、立ち上がる時間が早くなります。そして、スキー授業の回数を重ねるごとに、滑走が上達してきます。なぜ、学校ではクロスカントリースキーに取り組ませるのでしょうか。

### 1 基礎体力の向上

クロスカントリースキーは、水泳と同様に全身運動です。持久力・筋力・バランス力を鍛えることができます。雪上では転んで起き上がるのも一苦勞です。転ばないように自然とバランスをとるよう全身を上手に使うようになります。また、ストックとスキー板を使って滑走するためにも全身を使います。わずかな運動時間であっても疲労感があります。この疲労こそ、全身を使っている証拠でもあります。

### 2 雪国の自然とともに生きる力の育成

雪の上を安全に移動する技術は雪国では生きた知恵です。靴だけで雪の上を俊敏に動くことは限りなく不可能でしょう。だから、スキー授業を通じて「スキーって便利だな」という実感が、「スキーは楽しいな」につながるはず。また、自分の諸感覚をすべて使い、雪にどっぷりと浸かることは、ふるさと十日町市の自然を理解し活用する力を育むことにもつながります。



### 3 ふるさとを愛するこどもの育成

昔から、十日町市は冬のスポーツが盛んな地域です。クロスカントリースキーの他にもアルペンスキー、スノーボード等種類も豊富です。また、別な楽しみ方として、雪合戦や雪像づくり、冬の自然を間近で楽しめる雪上ウォーキングなどもあります。これらの経験を通して、こどもが故郷への誇りや地域の文化に対する理解を促すことにつながるはず。す。

雪をじゃま者扱いするのではなく、雪と上手に付き合う、雪と相思相愛になるこどもに育てたいものです。そのスタートは、早ければ早いほどよいと考えます。そして、雪と仲良しになったことが大人になり、故郷を離れる時があったら言ってほしいことがあります。それは、「雪って冷たくて嫌だよ」と雪を嫌う人に対して、「そんなことはないよ。雪ってさあ、いいところがあるんだよ。」という実感のこもった言葉です。一方、雪の楽しさを知っている人は、雪の怖さも知っているはず。だから、「雪ってかわいい!」という人に対しては、「雪をなめちゃいけないよ。」と雪の持つ厳しさも正しく伝えてほしいですね。

# おめでとう



令和8年地元新聞社新春文芸

【十日町新聞】	【妻有新聞】
○書初め 特選 2年 4年 5年 5年 5年 佳作 6年 6年	○書初め 特選 2年 4年 5年 5年 5年 6年 6年
○俳句 優秀賞 6年 佳作 3年 3年 3年 5年 6年 6年	○俳句 優秀賞 3年 4年 入選 6年
○短歌 特選 3年 3年 3年 4年 5年 入選 3年 3年 4年 4年 4年 5年	○短歌 優秀賞 3年 4年 5年
○イラスト 掲載 3年 5年 5年	○詩 入選 4年



## 🍫🍫🍫🍫🍫🍫🍫🍫🍫🍫 2月の予定 🍫🍫🍫🍫🍫🍫🍫🍫🍫🍫

日	曜	内容	日	曜	内容
2	月	1/31(土)の振替休業日	15	日	家読の日
4	水	全校5限下校、R8 PTA役員決定会議18:30~	18	水	大縄大会、全校5限下校
5	木	4年生6限なし	19	木	4年生6限なし
6	金	中学年アルペンスキー教室	20	金	全校算数テスト、児童総会
9	月	わかむらさき、家庭学習強調ウィーク(~15)	23	月	祝 天皇誕生日
10	火	諸費振替日	24	火	ゆめのおかありがとうの会
11	水	祝 建国記念の日	25	水	全校給食後下校
12	木	新1年生体験入学13:20~1年:給食後下校、他は14:35下校	27	金	学習参観、学年末懇談会、全校5限後集団下校
13	金	全校漢字テスト、	28	土	津南中等教育学校入学オリエンテーション
14	土	妻有雪ん子造形展(~15)段十ろう			

