



校報 水糸者

No. 892

29年度・第65号

正しい姿勢で歩く事は、 心と体、頭健康につながります！



2学期が始まった途端、また真夏の暑さとなりました。寒暖の差が激しすぎて体調の維持管理が大変な日々が続いています。

213名の種小っ子は、暑さにも負けず、元気に学校生活を送っています。21日から町陸上記録会の校内選考会も始まっています。海の子プラスの子ども達は、27日の種中プラスバンドとのジョイントコンサートと、31日の県警音楽隊とのジョイントのために、練習に余念がありません。

22日の全校朝会では、陸上練習も始まったこともあり「歩く事と健康」についての話をしました。(要旨)



勉強ができるようになりたい人、丈夫な体になりたい人、走るのが速くなりたい人に大切な共通な事は何でしょう？それは、皆さんが普段いつもやっていることです。今日も勿論やりました。

それは、『歩く』ことです。正しくは「正しい姿勢で歩く」ことです。

どうして、正しい姿勢で歩くと、勉強ができるようになるかと言えば、正しい姿勢で歩くことができている人は、血液の流れが良くなっています。

脳の血液の流れもよくなり、考える事がしっかりできるからです。

どうして、正しい姿勢で歩くと、丈夫な体ができるようになるかと言えば、正しい姿勢で歩くことができている人は、口から入った食べ物が、スムーズに胃や腸と行き、お尻からうんちとして出るからです。食べたものが『カス』として、いつまでも体に残っていることは大変な不健康な事です。

どうして、正しい姿勢で歩くと、走るのが速くなるかを、お話します。

正しい姿勢とは、①体が一直線になり、まっすぐである事(棒のような姿勢)②上下動ない事(腰が波打たないで「まっすぐ」に移動していること)③かかとから着地し、つま先でしっかり地面を押す事。

このような正しい歩き方をマスターできれば、もも上げの姿勢もジョックも全力疾走も同じ姿勢になります。これらの動きが全部違っている場合、いくら練習してもあまり速くならない。

学校の行き帰りや廊下での歩き方をいつも意識していると、必ず正しい姿勢で歩けます。



物事を新たに習得したり、上達させるために、特別な事をしたり、激しい練習や訓練をするだけが有効な事ではなく、普段やっている事を見直し、それを正しく繰り返して行う事ができれば十分に上達する事に気付いてほしいと願っての、全校朝会での話でした。『灯台下暗し』や『千里の道も一歩から』、『塵も積もれば山となる』のです。



ユニークな作品がいっぱい！ 夏休み作品展



今年度の作品も、子どもらしい豊かで斬新なアイデアときれいな仕上がりの作品が目立ちます。いつもながら、子どもの発想には驚かされます。ゆっくりとご覧になってください。

今年度から開始したフリー参観日・県音楽隊演奏会の31日に来校の際にもご覧になれます。

～第3回休日支援事業 「子供たちを支援する会」のご案内～

第1回目の「浜下り活動」、第2回目の「キャンプ」に続き、第3回目となる今回は、川尻川での「川遊び」です。

詳しいことは先日お配りした文書をご覧になってください。



今回も、触覚・聴覚・味覚・視覚・嗅覚といった『五感』を刺激する楽しく、脳の発育にも良い活動となることでしょう。支援する会の皆さん、よろしくお願いします。

支援する会の活動は、全国各地の小学校で日頃危惧されている「子どもの健全な育ちを阻害する2点」を解消していくものです。



その1 子どもの「体験活動の減少」に対する解決への期待

「時間」と「空間（場所）」、「仲間（友達）」の、『3つの間（時間、空間、仲間）』が、どんどん縮小されている現代において、心身が著しく発達する学童期に、五感（視覚・嗅覚・味覚・聴覚・触覚）を刺激せずに、脳が健全に発達していかない遊び（スマホゲームなど）を続けると、体力低下だけでなく、多くの友と関わる機会の減少によるコミュニケーション能力の未熟さなど、豊かな心も育まらない心配が危惧されていますが、支援する会の活動はその点を解決するものですね。



その2 子どもの「自己肯定感の低下」に対する解決への期待

本町だけでなく、県内の子ども達の自己肯定感の低さが問題となっています。「地域の先生」が「地域の教室」で「地域の素材」を使っでの活動を繰り返すことによって、子ども達はふるさと洋野の良さに気づき、ふるさとに誇りを持つようになることでしょう。支援する会の活動は、子ども達の自尊心・自己肯定感の高揚にも大いに寄与していますね。

祝・祝・祝・祝・祝 213名全員登校日が「9日間」となっています！ 祝・祝・祝・祝・祝
2学期の始業式（8/18）は、全員登校日でした！これで、今年度通算9日間となりました。
いいぞ、種小っ子！（28年度は、1年間で15日間でした）