



朝、子ども達が雪かきをしてくれたところから昼になるととけ始めます。人の手が加わったところと加わっていないところは、こんなにも違うものかと感じます。

人は「太陽のリズム」で 生きているのです

岩手県スポーツ振興課 山本繁先生をお招きして

県スポーツ振興課で「競技スポーツ担当専任スーパーバイザー」の山本繁先生をお招きして体育や保健の授業を教わりました。「競技スポーツ担当専任スーパーバイザー」というのは、県内各地を回って、科学的な根拠に基づいたスポーツに関する指導・アドバイスをする先生のことです。山本先生は、もともと岩手県の体育の授業実践で中心になって来られた小学校の先生で、校長先生を退職された現在、このお仕事に就かれて県内各地を飛び回っておられます。岩手大学でも学生さん相手に授業をされている先生でもあります。



種市小学校では、1年生・2年生が体育館で体育の授業を教わりました。徹底して“子ども達を動かす”授業で、我々職員も参観させていただき勉強しました。6年生には、保健の勉強として、よきスポーツマンになるための勉強を教えていただきました。

「スポーツマンはよく寝ます。」

「成長ホルモンは寝ている間に働くのです。」

「子どものうちは、サプリメントではなく、ご飯で栄養をとらなければなりません。」

「サプリメントを消化するのは腎臓や肝臓などまだ子どものうちは未成熟な内臓ですから、消化するには負担がかかって将来に困ることになるのです。」

「人の健康と成長」のお話でした。「食べなくてもサプリメントがあるではないか」とか、「少々規則正しくなくても」となどという考えなどが出てくるかもしれません。山本先生は、おっしゃいました。



「人間の体のなかではいろいろなホルモンが出ています。また、脳内物質があることも分かっています。朝、起きてご飯を食べ、活動して暗くなったら休むという人のリズムは、科学的に理由があるものなのです。人の体も脳も、太陽の光を浴びることで動き出すようにできているのです。『太陽のリズム』で生きているのです。だから、一流選手ほどしっかりと眠っています。まだ成長途中で体も脳もできあがっていない子どものうちはなおさらです。『朝は7時前に起きる』、『夜は9時か10時には寝て質のよい睡眠を得る』（レム睡眠とノンレム睡眠のお話も教わりました）というのが将来に向けての成長のために大切なのです。ですから、朝起きたら真っ先にやることは、カーテンを開けてお日様を見ること、一歩外に出て太陽の光と朝の空気を浴びることです。」

「太陽のリズム」で生きている その2 お願い

子ども達の生活習慣については、地区懇談会でも話題になりました。このあと、冬休みになります。山本先生のお話にあったように、睡眠・食事を正しくとらないといくらスポーツをやっても健康に成長することはできません。各学級でも、休みに入っても規則正しい生活をするように指導していますが、「指導」とはいうものの担任の先生の手を離れてしまい、「おうちの方に見ていただく」しかありません。そこで、**2つのお願い**があります。

①朝、子ども達が起きられなかったら起こしてあげてください。(自分で起きられるのがよいのですが、そうできない子をほっておいても起きられるようにはなりません。まずは、起こさないと。)

②休みでも、**1日3回の食事**をとらせてください。特に朝ご飯を食べさせてください。

当たり前に行われていることを今更お願いするなど失礼なことですが、お願いしなければなりません。

家を出るときから やろうと決めてきました

自分の出番

昨日の月曜日にはまた雪が積もっていました。朝、校門のところから校舎に戻ってくるとまた雪かきをしている子達がありました。うれしいことです。「“玄関前”は人で言えば“顔”も同じ。雪を片付けないままでは顔を洗わないままで人前に出るのと同じ。」と言われたものです。人様から笑われます。

見渡すと、友達と一緒にワイワイとやっているなか、「ダイちゃんの家」の入口の方で一人黙々と雪かきをしている6年生がいました。聞くと「雪が積もると滑ってケガをする人がいたら大変だからやっています。」と言います。「来てみたら雪が積もっていたからやったの?」と聞くと「今日は雪が積もっているだろうからと、家を出る時からやろうと決めてきました。」とのこと。

この子は前もやっていました。「雪が積もっているだろう。誰がやる?自分の出番だな!」と考えたのでしょうか。こうして、『自分の出番』に気づく子が増えればいいと思っています。

校門近くのバス停のところの雪をかいていると低学年の子が、「どうして、ここの雪かきをするのですか。」と聞いてきました。「ここは、学校の目の前でしょ。学校の外でも自分の学校の前だから、やってあげないとね。」と答えました。

小さい頃から、自分の家の前は人が歩くところも雪かきをするものだと教わってきました。また、消火栓などみんなが使うところを近所の人がやっているのを見て育ちました。その人達のおかげで、歩く道がつながってみんなが歩くことができたり、どこかの家の人が大きい通りに出るところまで道をつけてくださるのおかげで歩くことができたりしました。『自分の出番』を逃さず、みんなの役に立つようになりたいと思ったものでした。こんなことも子ども達に伝えていきたいものです。

「第3期

洋野町立小・中学校

再編(統合)計画」

について

教育委員会から、「第3期洋野町立小・中学校再編(統合)計画」が届いています。令和5年度から9年度にかけての再編(統合)計画で、町民のみなさんに広く見ていただきたいと学校に届きました。

期末面談で来校された際にご覧になれるようにマリンホールに並べますのでご覧ください。

～期末面談もよろしくお願ひします～