



学校だより

# なかやまっ子

中山小学校

No. 4

平成23年6月発行

## 学校教育目標

健やかな体と豊かな心を持ち、自らよりよく考え、目標に向かって努力する子どもを育てる。

【笑顔であいさつする子ども】 【進んで学ぶ子ども】 【みんなのために働く子ども】



## 水泳学習が始まりました



例年になく早い梅雨入り後、すっきりしない空模様が続いていますが、雨雲の合い間をぬって、各学年のプール開きを行いました。水泳学習にはまだ少し肌寒く感じられますが、夏季期間ならではの学習に進んで取り組み、心と体をしっかりと鍛えてほしいと思います。

26日(日)には、参観授業とPTA主催の教育講演会を行います。講師の中野順夫様は、自身の教員生活に大きな影響を与えてくださった先生(元足守小学校校長)です。お話が上手で、聞く人を飽きさせません。大切なお話がたくさん聞けるものと、今から楽しみにしています。

## 歩いて登下校することの効用

歩くことは、体の健康づくりだけでなく、心の成長のためにも欠かすことができません。医学的には、次のような効用があるとされています。



心肺・内蔵・脳などの機能向上。

血液循環の改善。

足腰の筋肉増強。

免疫力強化。

骨が丈夫に。

...など

歩くことは、脳を目覚めさせる効果もあります。目にする景色、聞こえるいろいろな音、肌で感じられる空気の動き(温度)、さらに臭いなど、五感に感じる全ての刺激が脳を覚醒させます。つまり、歩くことは、体を鍛えるとともに脳を刺激する大切なものなのです。

また、いろいろなものを身に付ける成長段階の子どもにとって、毎日同じ行動を繰り返すということは大切な意味をもちます。私たち大人には、「繰り返し続けることによって身に付いた」ものがたくさんあります。その一つが、今の子どもたちに一番不足していると言われている「我慢強さ(耐性)」です。私たちは、何かを始めるとき、はじめは意識的に頑張らなければできなかったことも、繰り返し続けている内に、いつの間にか「無意識に(当たり前)にできるようになった」ということをいくつも経験してきました。

毎日同じ行動を繰り返すことは、小学生の子どもの習慣づくりにとって欠かすことができません。「昨日は歩いて登(下)校したけれども、今日は車で登(下)校した」という生活をしたのでは、子どもにせっかく身に付こうとしていた「習慣」を乱すだけでなく、「強さ」の対局にある「甘え」を助長することにもなります。

子どもの成長は、私たちにとって、何にも増してうれしいものです。子どものよりよい成長に向けて「経験させる必要があること」を、これからも大切にしていきたいと思います。