



教育目標 わたしから考える子 にこにこ元気な子 つづけてがんばる子 こころを合わせる子
わにっこり

和邇小だより 令和5年 7月号
児童数396名 文責 澤村幸夫



7月 タチアオイ(ホリホック) 立葵

たちあおい

校庭には「タチアオイ」(ホリホック)が大輪の花を咲かせています。まっすぐに伸びる草姿からその名がついたと言われています。背丈は2mぐらいで、多くの花を穂状につけます。梅雨入りごろ、花穂の一番下が始まりました。順に上に咲いていき、花が終わるころには、ちょうど梅雨が明けます。多年草で、こぼれダネが周囲で発芽することが多い丈夫な植物です。

この、ピンと伸びた茎を見ると、子どもたち(いや、私たち大人でも)の背筋の伸びた立ち姿の美しさに目がいきます。ダンスを習ったり、スポーツに取り組んだりしている子どもは、比較的背筋がピンと伸び、立ち姿、歩き方、座り方が美しいと感じます。長引く外出自粛で、大人も子どもも運動不足に陥りがちの3年間でしたが、いわゆる「体幹」が弱い子どもたちは日常生活でも悪影響が見られます。「まっすぐ立ち続けられない」「じっと座ってられない」「ケガをよくする」「授業中、前のめりになったり、肘をついて頭を支えたりしている」などは、「体幹が弱くて姿勢を保つことができない」ことが原因であることが多いようです。さらに、体幹や体力は、学力とも関係が深いことが、最近の脳科学では立証されています。

では、体幹が弱い子どもは、どうすればよいのでしょうか。運動を習わせる、スポーツクラブに入るといった特別なことをしなくても、日常生活の中で、少しの工夫を習慣化させることで体幹を鍛えることができます(自論・持論)。昔は1回の運動は30分以上しないと効果がないと言われていましたが、今は5分でも10分でも運動すれば、それなりの効果があることや、有酸素運動や筋トレにも、それぞれメリットがあることが分かっています。私が小学生の頃は、放課後や休みの日に、近くの公園や神社で、友達と遊んでばかりいました。遊びの中で、走ったり、跳んだり、蹴ったり、しゃがんだりの連続であったように記憶しています。楽しみながら自然と体力や体幹を鍛えていたようにも思います。(現在では、遊び場所が制限されていることから、安全面を配慮する必要があります。)

家の中で、親子でできる「体幹トレーニング」には、次のようなものがあります。①「かかとをつけたままのしゃがみこみ10秒キープ」②「うでを前にのばしたまましがみこみ10秒キープ」③「片足の膝をおへその高さまで上げて10秒キープ、両足」④さんかく座りから10秒かけて上半身を倒す⑤「10秒かけて、上半身を起き上がる」⑥「さんかく座りから上半身を倒したまま、膝をおへそまで引き上げる、両足」などが有名です。大人の運動不足解消のためにも、親子で楽しく、会話しながらやるのがコツです。たとえ短時間でも、毎日続けることが大切です。さあ、今日からでもやってみませんか。



和邇小学校の
ホームページ

和邇小学校のホームページをご覧ください。子どもたちの様子を掲載しています。

学校だより「わにっこり」のカラー版は、和邇小学校のホームページから「学校便り」をクリックしてください。

1年 アサガオの観察

1年生では、生活科の学習で、アサガオを育てています。朝と帰りには水やりをしています。太陽の光をいっぱい浴びて大きく成長しました。絵やことばで、気づいたことを観察記録に書いています。



2年 ミニトマト栽培

2年生は、ミニトマトを栽培しています。ミニトマトは縦によく成長するので、支柱が欠かせません。花を咲かせ、やがて実を付けます。わき芽がつくので、栄養を分散させないためにわき芽摘みが必要です。大きな赤い実ができてきました。



3年 校区探検

3年生は、校区探検に出かけました。和邇の東西南北を歩いて、私たちの地域のことを学びます。実体験を伴う学習を大切にしています。



4年 パッカー車



私たちの生活に欠かせないゴミ収集、4年生では、パッカー車について学びました。ゴミの減量、分別、マナーを守ることが、私たちの生活を守ることにつながることを学びました。

5年 和邇川下流探検

5年生では、和邇川調査をしています。前回の中流とはまた違う生き物が観察でき、写真に収めることができました。



6年 奈良校外学習

6年生は、奈良へ校外学習に出かけました。平城宮跡や東大寺の見学を行い、歴史的な建造物に触れる中で社会の学習を深めました。また、友達との絆を深めることができました。当日の様子をダイジェスト版にまとめました。左のQRコードよりご視聴ください。



奈良校外学習

紙面配布のみ表示



期間限定 7/1~8/31

動画はこちら



わにっこ集会



仲間とともにめあてを持って取り組むことで、自己肯定感を高め、学年集団として高め合うことや、他学年の発表を聴くことで、音楽の良さを味わったり、憧れをもったりすることを「めあて」に、6月27日に、「わにっこ集会」を行いました。この日のために、音楽の授業やそれ以外でも、みんなで気持ちを合わせて一生懸命練習してきました。本番では、緊張しながらも、素晴らしい歌声と演奏を披露してくれました。下のQRコードからご視聴下さい。

わにっこ集会 1

紙面配布のみ表示



期間限定 7/1~8/31

わにっこ集会 2

紙面配布のみ表示



期間限定 7/1~8/31

動画はこちら

シリーズ ウェルビーイング 子どものWell-being 第3弾 「ポジティブな思考」



学校のアクアマリンレッドテールグッピー
本文との関連はありません。

Well-being とは、心身とも満たされた状態を表すもので、「幸福」とも訳されます。現在、あらゆる分野で注目を浴びていて、さまざまな調査や研究がなされています。子どもたちが、自分が幸せだと感じると、学びのパフォーマンスが向上し、学級や学校に良い影響をもたらすことになります。当然、学力も向上し、意欲向上とともに生活が安定します。

では、いったいどうすれば、「子ども自身が幸せだと感じるか」ということになりますが、シリーズ第3弾は「ポジティブな思考」です。

学校の「帰りの会」で、または家に帰った時に、「今日、嬉しかったこと、幸せだなと思ったことを教えて!」と訊いてみます。「給食で大好きなカレーを食べたよ」「友だちとドッジボールして遊んだよ」などとかえってきます。友だちや先生、お家の方と幸せな気持ちを共有すると、その場がホッとするものになります。あたたかい場を感じながら、子どもたちは「幸せ」を、何か特別なことではなくて、日常にあることを知ります。こうして、少しずつ小さな幸せに気づく感性が養われていきます。

人は生まれつきネガティブ(物事を悪い方向に考えたり、否定的にとらえたりすること)なことに注目しやすく、記憶にも残りやすいという脳を持っているそうです。普通にしていたらネガティブな方を見てしまうので、ポジティブなことに目を向ける練習が必要になります。「今日はどんな楽しいことをした?」と質問することで、子どものポジティブ感情のスイッチをオンにするわけです。寝る前に親子で今日うれしかったことや楽しかったことを3つ話すという習慣がおすすめです。1日を幸せな気分で見終えることができれば、(今、注目されている)睡眠の質も良くなりますし、親子でお互い話すことで、親子の絆がぐっと深まります。

次に、何かに失敗したときの「ポジティブな思考」について考えてみます。1回の失敗でダメだと思うか、失敗を活かして次につなげるかは、「失敗」をどう捉えるかによって違います。さらに、その「無意識の思考パターン」によって、子どもの人生は大きく異なっていきます。チャレンジを恐れず、努力できる人へと成長できるか、そうでないかは、その捉え方によって決まります。人には対照的な2種類の捉え方があります。1つ目は、挑戦することで、自分の世界をどんどん広げていけるという捉え方です。困難に直面しても、失敗や間違いを糧にして継続的に努力し、自分の成長や成功につなげることが出来ます。一方、2つ目は、「どうせ無理、やっても変わらない」と思ったり、できないことを恐れたりするため、新しいことや難しいことなどの失敗する可能性のあることに挑戦しません。そのため成長する機会を失ってしまいます。この後者の思考を前者の思考に近づけるために、私たち大人(学校だより「わにっこり」でいう大人とは、学校の教職員、保護者やその家族、広くは地域社会の方々をさします)が「子どもの可能性を伸ばす言葉かけ」をする必要があります。人は、赤ちゃんのときは失敗を恐れず成長し続けます。それが、周囲の大人の関わり方によって、上記のどちらかに寄っていきます。「可能性を伸ばす言葉かけ」とは、前号で紹介した「褒める」→「認める」です。

「上手だね!」「頭いいね!」は、言いがちな褒め言葉ですが、「上手かどうか、才能があるかどうかで自分の価値が決められる」というメッセージになります。「ちゃんと試せたね」「あきらめなくて最後までやったんだね」というように、努力してきたプロセスを認める言葉かけをすることで、可能性を伸ばすことにつながります。また、子どもが失敗したときに「何度言ったらわかるの!」「余計なことしないで!」「あーもう!」などと言いたくなりますが、このような言葉をかけると、「失敗することは悪いことだ」と学習し、失敗したくないから挑戦しようとしなくなります。失敗は大事な経験だと思います。「なんとかなるよ」「私も昔できなかったよ」「困ったら一緒に考えよう」と声をかけたり、大人自身が挑戦し続けたり、失敗から立ち直る姿を見せたりすることが大切だと思います。大人の成功談より失敗談のほうが、子どもにとって受け入れやすいものです。



学校のサンゴイソギンチャク
本文との関連はありません。