



上北だより

304号

平成27年11月2日
練馬区立上石神井北小学校
校長 市川 順康

「リラックス」

校長 市川 順康

「息」という漢字は、「自分」の「自」に「心」をつけます。深く息を吸い込み、また。吐くという深呼吸が、自分の心を落ち着かせることを、漢字がつくられた遙か昔の人間は、わかっていたのでしょうか。

高校野球の投手が、あこがれの甲子園球場で登板。その際の緊張感はどうくらいか、想像もできません。

「緊張しないで、試合を楽しめ！」と最近ではよく耳にしますが、どんなトップアスリートでも、本番は緊張します。そんな今年の甲子園大会で、あるピッチャーが、マウンドで「独り言」を言いながら投球していることがわかり、話題になりました。「実況中継男」とも呼ばれたそのピッチャーは、どうやら、試合の、その瞬間の状況を、野球中継風に実況するというのです。「A 高校ピッチャー、ここで良い球を投げました！」「味方チームの援護がすばらしいですねえ」という風に、自分で実際に口に出し、ピッチングを行っていたそうです。極限の緊張感の中で、メンタル管理法として、使ってみたのでしょうか、自分の今の状況を客観的、俯瞰的にとらえ直してみるというのは、リラックス効果があるそうです。「落ち着け、落ち着け」と、ただ自分に言い聞かせても、なかなか緊張はとれません。自分なりのリラックス法を、身に付けていたのでしょうか。

歌手の越路吹雪さんは、震えのとまらない、ステージ本番の前に、マネージャーに、背中に大きく「虎」という漢字を指で書いてもらい、その上から強く叩いてもらっていたそうです。自分の体に「強い虎」を注入するイメージなのでしょう。私が、よく教えられたのは、「人」という漢字を手のひらに書いて、飲み干すまねをして、「人をのむ」つまり、お客さんに左右されずに自分の演技をするためのリラックス法です。学芸会の自分の出番の前に、小学生だった自分も、効果もよくわからずに、使ってみたことを思い出します。

運動会の時の「よーい、スタート」という合図。その「よーい」の時、心臓の鼓動が耳に届き、緊張感がマックスになる経験を、上北小の子供たちももつことができたでしょうか。何か、もう、その場から消え去りたくなってしまいうぐらいの緊張感というのは、大人になると、「経験」が豊かになり「リラックス法」を身に付けるので、子供の時ほど大きく感じませんが、子供の頃に、そのような、極限の緊張の場面に身を置くことも、大切な勉強です。緊張を経験するから、リラックス（弛緩）の大切さがわかるとも考えられます。学芸会に向けて、上北小の子供たちも、自分の与えられた役割をしっかりと果たそうと努力しています。

家庭でも、練習のお手伝いをお願いするかもしれませんが、その時には、その子に一番ぴったりのリラックス法もいっしょに教えてあげてください。大きく深呼吸、肩や腕を回したり、脱力したり…。リラックスと同時に次へのステップへの希望もわいてくるはずです。ご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。

11月の行事予定

- | | |
|--|--|
| 2日(月) 安全指導 委員会活動 | 18日(水) 下田移動教室〈5年〉11月20日まで
4時間授業(6年生のみ5時間授業) |
| 3日(火) <u>文化の日</u> | 23日(月) <u>勤労感謝の日</u> |
| 4日(水) 4時間授業(就学時健康診断のため) | 24日(火) 学芸会係活動①(6校時)〈6年〉
4・5年生5時間授業 |
| 5日(水) 避難訓練 | 25日(水) 5時間授業 |
| 9日(月) クリーン運動 クラブ活動 | 30日(月) 学芸会係活動②(6校時)〈6年〉
4・5年生5時間授業 |
| 11日(水) 4時間授業(1年2組のみ5時間授業) | |
| 12日(木) 学芸会特別時程開始 | |
| 13日(金) みつば文化発表会 | |
| 14日(土) 学校公開 地区班下校(3校時) | |
| 16日(月) 5時間授業 | |
| 17日(火) 4時間授業(校区別協議会のため)
移動教室事前検診〈5年生〉 | |

