

ふさわしい姿勢

副校長 朝井 貴世

1学期の終業式が迫ってきました。もうすぐ1年間の折り返し地点です。

2学期制最後の1学期終業式。いま、先生達は児童に渡す通知表「のびゆく芽」の作成に一生懸命です。子ども一人一人がどんなに成長したか、また、もっと成長するための鍵となるアドバイスをいかに伝えたいか。一人一人の教員が悩みながら、しかし、しっかり見守ってきた愛情と確信を持って、お渡ししたいと思います。さて、今日は姿勢についてです。

★「姿の勢い」

今更ではありませんが、無性に気になる子供達の姿勢。教室の様子をみても、一言で言うと、ぐにゃっとしています。極端に浅く座って、机にかぶりつく、ほおづえ、背もたれに寄りかかる。この姿勢を日常的に続けていけば、骨格や内臓に影響が出るだろうと、容易に想像できます。「姿勢」という言葉は改めて考えると「姿の勢い」。物事に向かうときの、体や心の勢いの現れということなのかもしれません。

「授業」に向かうとき、「ぐにゃっ」とした「勢い」、つまりやる気スイッチが入ってない状態なのかとおもいました。なぜ「ぐにゃっ」なのか。体調が悪いのか、気分が悪いのか、授業がつまらないのか…それともすでにこの姿勢がすっかり身につけてしまっていて、他意はなく無意識なのか…。

★筋力発揮と関節角度

右の図は、肘の関節角度によって筋力がどの位発揮されるかというデータです。110度あたり（肘を伸ばしきった状態を180度として）で肘を屈曲させる力はピークに達し、それより肘を伸ばしても曲げても力が小さくなってくる、筋肉にはこのような性質があるそうです。

スポーツでは、全身の筋肉を使った筋力発揮が求められます。様々な関節を動かすことになりませんが、それぞれの関節に最大の力を発揮するための理想的な角度があり、その合算として大きな力が出るそう

です。各関節を適切なポジションで機能させる…これを全身で考えると、姿勢が非常に重要になります。姿勢が適切であれば、それぞれの筋肉が持っている力を最大限に発揮できるのです。

日常動作で考えてみます。「物を押す」という行為をとってみても、足の開き方、膝の曲げ方、腰の角度、肩や腕の使い方…いくつもの要素が一体となって最終的に発揮される力が決定します。限りなくベストに近い形に近づくほど、その人は力の出し方が上手いということになります。

★ふさわしい姿勢とは…

人類の長い歴史の中で、その姿勢が導き出された背景には、様々な経験や試行錯誤に基づいたものがあると思います。さあ、では学習時はどのような姿勢がふさわしいか？鉛筆の持ち方、いすの座り方、背筋をのばす…どうすれば、最も脳の力が発揮されるか、改めて考えてみましょう。

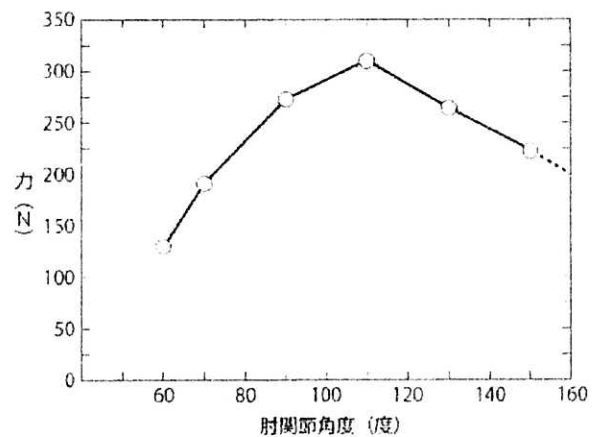


図2 ヒト生体内での関節角度と関節回転力との関係 (石井, 1994)

2年生より

まちは宝箱！

「まちはたからばこ」。これは、2年生の生活科の単元名なのですが、なんてステキなネーミングでしょう。1年生の生活科では、近くの公園に出掛けては、そこで見られる自然や生き物にふれたり遊んだりしました。

2年生になったことで、子供たちの成長に合わせ、活動範囲を地域の自然や公共施設、地域で生活する人々にまで広げることになりました。今までの活動場所は下記のとおりですが、谷原地区と高野台地区の通学区域をほぼ回ることができました。

どこへ行っても、子供たちは、そこで働く人やそこにあるものをよく見て聞いてくるので、たくさんの発見と大きな驚きがあり、まさに生きてはたらく学びをしているという実感があります。

冒頭、単元名について「なんてステキな～」と書きましたが、この発見や驚きはまさに子供たちには「宝物」のようにステキに映っているのです。

10月には、4、5人ずつのグループに分かれて、学校から練馬高野台駅まで徒歩で行き、自分たちで電車の切符を買って電車に乗り、石神井公園駅まで行きます。石神井公園駅で合流してからは学年全体で石神井公園まで行き、秋の自然を満喫して、帰りは学校まで徒歩で帰ってきます。大人でもきついような行程なのですが、子供たちはきっとまたたくさんの「宝物」を見つけて来ることでしょう。

- | | | | |
|--------|-----------|---------|---------|
| ○漬け物工場 | ○谷原郵便局 | ○キャベツ畑 | ○練馬高野台駅 |
| ○材木屋 | ○西武バス営業所 | ○サツマイモ畑 | ○石神井公園駅 |
| ○交番 | ○石神井公園消防署 | ○ひばり遊園 | |

3年生より

夏休み明け、一回り大きく逞しくなって学校に登校した3年生の子どもたち。9月の身体測定では、5月の測定時より4.1cmも伸びた子がいました。びっくりします。内面的にも成長し、集団としての行動がしっかりとできるようになり、生活面でも学習面でも自分たちで考えて動くことができるようになってきました。

今年度は、3年生が安全マップ作りを行うということになり、9月24日には調べ学習として、学区域内を探検し、それを元にマップにまとめ、全校の児童に紹介します。30日には、今年度から始まった学年遠足で、日和田山に登りました。はじめてのことでも、話し合いの中でイメージを膨らませ、お互いに協力し合うことに喜びを感じている姿がすてきな3年生です。

学習面では、理科の学習で「昆虫の生態や住みかを探る」ために、網を片手に大騒ぎして昆虫を捕まえていたかと思えば、国語の学習で、「里山は未来の風景」の長文をみんなで分担して見事な暗誦を披露したりと、3年生らしいパワーを感じる毎日です。

10月には、社会科の学習で、サミットの見学に行ったり、農家の田口さんのキャベツ畑に見学に行ったりします。学校の外での学習がたくさんあります。見学を通して、今まで知らなかったことを知るという経験とともに、家族や学校の人たち以外にも、自分たちの生活を支える仕事をしてくださっている方がたくさんいることを知り、感謝の気持ちをもつきっかけになってほしいと考えています。

移動教室を終えて～6年岩井～

6年学年主任 関谷 宣明

「もう着いちゃう！」「このまま次は軽井沢に行こうよ！先生！！」四日目の最後、谷原小が見えてきたバスの中では子供たちが悲鳴に似た声で訴えていました。大雨だったけれど、きっと楽しい思い出ができたのかなと、それを聞いて一安心。友達と過ごした特別な三泊四日はずっと大雨。その中でも6年生は、とてもたくましかったのです。

2日目の鴨川シーワールド。暴風雨と重なって、海水を巻き上げた風がしょっぱい雨となって、ショーを見ている私達に横殴りの雨となって降り注ぎました。しかし子供たちにとって、そんな雨はお構いなし。合羽を着込んで最前列に座り、シャツが浴びせる海水と暴風が吹き付ける雨を「うわー！」「キヤー！」言いながら楽しそうに浴びているのです。大雨でも楽しめる6年生。そこには何事にもポジティブにいこうという谷原っ子の素直で明るい気持ちが表れていました。

やっと晴れた4日目。3日目と予定を入れ替えておいて大正解！岩井海岸で1時間ほど海水に触れて遊ぶことができました。もちろん濡れる予定は無かったのですが、期待にもれず、男子の半数以上はびしょ濡れ。せつかく積んだ荷物を下ろしてお着替え。着替えの手間はあったけれど、太陽のもと元気に楽しく遊んでいる光景は、海面に光が反射して、まさにキラキラ輝いていました。

大雨の中の移動教室。雨ならではの思い出も、晴れた海の思い出もできました。何より、あの大雨の中、愛するご家族の元に無事に帰すことができ良かったと、引率者一同、ホッと胸をなで下ろしたのであります。

通知表について

教務主任 野島 泰一

一学期がもう少しで終了します。4月からの学習の様子、生活の様子を通知表『のびゆく芽』にてお知らせをします。

谷原小学校では、各教科は観点別で3段階評価（1年生前期は2段階評価）、生活は7観点で3段階評価（1年生前期は2段階評価）を行っています。いずれの評価もそれぞれの観点で十分に達成されていれば「よい」、その中でも特に抜き出て良い場合は「たいへんよい」がつきます。反対に目標とする段階に達していない場合は、「がんばろう」がついていますので、二学期からの学習、生活に生かしていただければと思います。

通知表『のびゆく芽』は10月16日（金）終業式の日にお子様にお渡しします。土日をはさんで19日（月）から二学期が始まりますので、ご家庭でご覧いただきましたら、一学期通知表はご家庭で大切に保管し、クリアファイルは担任にご返却ください。また、祖父母に見せたり、受験等に使用されたりする場合は、コピーをとってお使いください。

10月の予定

日	曜	予定
1	木	都民の日
2	金	安全指導
3	土	
4	日	
5	月	委員会(前期最終) 避難訓練
6	火	武石移動教室事前検診 美化日
7	水	5年武石移動教室 3年サミット見学
8	木	給食体験会
9	金	↓くすのき造形あそび
10	土	学校公開 音楽鑑賞教室
11	日	氷川神社まつり
12	月	体育の日
13	火	健康の日
14	水	
15	木	2年生活科見学 4年下水道教室
16	金	1学期終業式
17	土	
18	日	
19	月	2学期始業式 給食・専科授業始 委員会(後期第1回)
20	火	学校評議員会
21	水	特時
22	木	特時 なかよし公園ランチ
23	金	クラーク高校との交流 岩井移動教室事前検診(特支)
24	土	
25	日	
26	月	岩井移動教室(特支) クラブ
27	火	↓
28	水	
29	木	
30	金	
31	土	

セーフティ教室をしました

生活指導主任 村上 美予子

今年の夏休みには、中学生が尊い命を奪われるという悲惨な事件が世の中を震撼させました。他人事ではないと受け取った方や自らの命を守るためにはどう行動すればよいのか話し合いをしたご家庭も多かったのではないのでしょうか。

18日(金)にはセーフティ教室が行われました。光が丘警察署の方の協力を得て、1～3年生・くすのき学級は「不審者の対応」、4～5年生は「万引き防止」をテーマに、安全について学びました。

低学年では、様々な場面で「一緒に来て。」と声を掛けられたときに何と言って断るか、また、危険を避けるためには日頃どういうことに気を付けなければならないかなど、ロールプレイやDVD視聴を通して学びました。「いかのおすし(ついていかない、車に乗らない、大声を出す、すぐ逃げる、知らせる)」をご家庭でも話題にしていただけたらと思います。

高学年では、友達に誘われて万引きをしてしまった小学生のDVDを視聴し、万引きは犯罪であることや犯罪を犯してしまったときにはきちんとけじめ・責任をとらなければならないことを学びました。DVDの中で、万引きをした我が子を連れてお店に謝罪をして回る母親の姿を見て、「軽い気持ちでつい…」は絶対にあってはならないこと、踏みとどまる強い意志をもたなければならないことを痛感しました。学校では、様々な場面や活動を通して正しい判断力と行動力を身に付けていきます。ご家庭や地域でも、大人がよい手本となり、指導・見守りをお願いいたします。