



## 「残心」

主幹教諭 鈴木 順也

今年の夏は、バスケットボールやバレーボールのオリンピック予選などがあり、日本中が盛り上がりました。得点を決めたり、勝利したりしたときに、選手が全身でガッツポーズをしている姿に感動しました。

私は、スポーツで得点を決めるとき、試験に合格したとき、目標が達成できたときなど、心の中では飛び上がるほど嬉しいのですが、ガッツポーズができません。体で嬉しさを表す習慣がないのです。それには理由があります。

小学校に入る時から大学を卒業するまで、私は剣道をやっていました。剣道には「残心」（ざんしん）という精神があります。剣道では、相手に打突（だつ・・・・竹刀で相手を打ったり突いたりすること）が決まった後にガッツポーズをすると、「残心なし、取り消し」と宣告され、一本が取り消しになります。その習慣があるので、咄嗟にガッツポーズが出ないのです。

残心とは何なのでしょう。もう少し考えたいと思います。剣道では、打突が一本になる条件として、「気・剣・体の一致」（き・けん・たいのいっち）というものがあります。簡単に言うと、「気」は十分な気迫があること、「剣」は、打突をする際の竹刀の部位や向きです。「体」は十分な体勢で打突ができているか、ということであり、この条件が揃っていないと、竹刀が相手に当たったとしても一本にはなりません。そして、もう一つ大切なのが「残心」です。「残身」と書かれることもあります。剣道では、相手に打突をした後、振り返って構え直すまでもって「一本」となります。これをしなかったり、ガッツポーズをしたりすると、いくら良い打突をしても、一本が取り消しになってしまいます。ガッツポーズが禁止なのは、負けた相手を侮辱するからという意味もあるようです。

現在の剣道が確立される前、剣術は戦のための武術でした。戦場で真剣を交えて戦うとき、自分の攻撃が決まり、相手に勝ったと思えば後ろを向いたまましていると、最後の力を振り絞った相手に一太刀浴びせられてしまうかもしれません。そしてそれは、命にかかわります。だから振り返って構え直し、相手を制圧するまで安心してはいけないという教えが、現代の剣道でも「残心」として昇華されてきました。「勝って兜の緒を締めよ」という意味合いが強いと思いますが、私は、もう一つ意味があると考えています。

私は、大学まで剣道を続けた後、競技としての剣道はやめてしまいました。今は、マラソンを趣味でやっています。今まで50回以上、フルマラソンを走ってきたのですが、フルマラソンの最後の2kmはその長さが30kmに感じるほどに心身ともに辛いものです。レースの度にゴール手前で、「ゴールをしたらもう二度と走りたくない。」と思います。しかし、不思議なことに、ゴールした瞬間に完走した嬉しさや目標を達成できなかったことの悔しさが湧き出てきて、「あと少し、頑張れたかもしれない、次はもう少し練習して挑戦しよう。」と必ず思います。私にとって、ゴールラインがスタートラインにもなる瞬間です。この時、私は、「残心」を思い出しました。剣道では、打突した瞬間に振り返って構え直し、次の攻撃に備えました。マラソンでは、ゴールした瞬間に、次の目標ができました。「残心」とは、ただ単に振り返って相手を制圧するという行為だけでなく、次への準備をすること、新しい目標をもつこと、向上心を常にもち続けることなのではないのかと思います。

運動会の練習を一生懸命にやってきた子供たちは、運動会を終え、大きな充実感や達成感を味わうことと思います。その経験を普段の学習や生活に生かしたり、さらに楽しいことを考えたり、新しい目標をもったりして、これからの学校生活がさらに楽しく過ごせるように、「残心」の精神を伝えていきたいと思います。

# 11月の行事予定

月	火	水	木	金	土	日
		1 学芸員ゲスト ティーチャー(5) 委員会 4 4 4 4 5 5	2 心ふれ 学級の時間 クリーン運動(3) 秋の歯科健診 (4, 5, 6) 5 5 6 6 6 6	3 文化の日	4	5
6 全校朝会 クラブ 4 5 5 6 6 6	7 心ふれ 学級の時間 みなみん学級 宿泊学習報告会 5 5 5 6 6 6	8 5 5 5 5 5 5	9 心ふれ 秋の歯科健診 (1, 2, 3 み) 地域未来塾 5 5 6 6 6 6	10 SC 特別時程 運動会リハーサル 5 5 5 5 5 6	11 開校55周年 記念ナンタナ 運動会 4 4 4 4 4 4	12 運動会 予備日
13 運動会 振替休業日	14 心ふれ 学級の時間 クリーン運動(4) 5 5 5 6 6 6	15 5 5 5 5 5 5	16 心ふれ SC 特別時程 就学時健診 4 4 4 4 4 4	17 図書集会 5 5 6 6 6 6	18 土曜授業 学校公開 3 3 3 3 3 3	19
20 全校朝会 避難訓練 展覧会準備(6) 4 5 5 5 5 6	21 心ふれ 学級の時間 クリーン運動(5) たてわり班遊び 5 5 5 6 6 6	22 英語4技能検定(6) 5 5 5 5 5 5	23 勤労感謝の日	24 SC 学級の時間 よむよむ隊 (1, 2, み) 5 5 6 6 6 6	25	26
27 学級の時間 4 5 5 5 5 5	28 心ふれ 学級の時間 クリーン運動(6) 4年2組研究授業 4 4 4 4 4 4	29 4年3組研究授業 4 4 4 4 4 4	30 心ふれ 集会 地域未来塾 5 5 6 6 6 6			

※ SC：スクールカウンセラー出勤日 心ふれ：心のふれあい相談員出勤日

※ 各日の数字は授業時数です。1番左が1年生、1番右が6年生です。

※ みなみん学級の下校時刻については学級で配布した月行事予定表をご確認ください。

## 【11月の生活目標】

みんなと仲よく 生活しよう  
(ふれあい月間)

ようやく過ごしやすい季節になり、休み時間には大勢の子供たちが、校庭で元気に遊んでいます。鬼ごっこをする子、ボールで遊ぶ子など、みんな思い思いの遊びに夢中になり、友達との楽しい時間を過ごしています。学校での遊びは、どれも子供同士が直接関わり合いながら行われています。その関わりの中で、様々な場面に遭遇し、相手の気持ちになって考えること、思いやりの気持ちをもって関わることを学んでいきます。今月はふれあい月間です。友達との関わりを大切に、思いやりや優しさについて子供たちと共に考え、指導していこうと思います。  
(生活指導部主任 江澤 充)

## 【ふれあい月間について】

11月は「ふれあい月間」です。練馬区では、「いじめ一掃取組月間」として、「いじめは許さない」「いじめは絶対にしない」という強い気持ちを育てたり、人を思いやる温かい心を育てたりする取組を行っています。本校でも、いじめアンケートの実施、道徳授業の充実、自分の行動を振り返るカードの取組を行っています。さらに力を入れているのは挨拶運動です。みなみ委員会が中心となって行っている朝の挨拶運動が実を結び、主体的に挨拶する姿が学校中に広がっています。また、いじめ防止のポスター制作にも取り組みました。各学年の代表作品と、ポスターに込めた思いを、体育館の渡り廊下へ掲示しますので、ご来校の際にぜひご覧ください。

また、保護者の皆様、地域の皆様に毎年ご協力をお願いしている「ナンタナメッセージ」を、今年もご協力をお願いいたします。このふれあい月間を通して、様々な面から子供たちの「心」と「人と人とのつながり」を、より一層育てていきたいと思っております。  
(校務主幹 尾又 久美子)

## 【開校55周年記念 ナンタナ運動会について】

○ 実施日：11/11(土) 9:00~12:15

雨天時：11/12(日) ※ 11/12(日)に実施できない場合は、11/14(火)に延期

○ 持ち物：体育着、水筒(中身は、水、お茶、スポーツドリンクのみ)、汗ふきタオル、上着、その他演技に必要なものです。リュックに入れて持ってきます。紅白帽を忘れないようお願いいたします。

今年度の運動会は、全校が一堂に会しての開催です。全校児童が見守る中、楽しく全力で演技や競技が行えるように、また温かく応援できるように、子供たちと一緒に取り組んでいきます。

子供たちの力が十分に発揮され、開校55周年をお祝いする気持ちが感じられる運動会にしていきます。

たくさんのお応援をよろしくお願いいたします。

(体育的行事委員会 委員長 佐藤 里奈)

## 【ALTについて】

本年4月から、3、4年生の外国語活動、5、6年生の外国語を担当していた、シーナ・パン先生が退職されました。短い間でしたが、ありがとうございました。10月の第四週目からは、ジャーリー・キャピラスティケ先生が勤務し、担当しています。どうぞ、よろしくお願いいたします。