

学校だより

# かしわの葉

美幌町立美幌小学校 第6号

〒092-0062 網走郡美幌町西2条北4丁目1番地 TEL 0152-73-2019 受付時間 7:40~17:00(通常時)

【学校教育目標】

できること いっぱい みつけよう  
自立する 柏っ子

◇やりとおす ◇かんがえる  
◇つたえあい ◇ふれあい  
◇みとめあい

令和5年 9月25日 発行  
文責 校長 中村 厚志

## 「集中力」・「やる気」・「あきらめない力」を高めるには

校長 中村 厚志

9月2日、本校PTAが主管校となり、町民会館にてオホーツク中部地区PTA連合会子育て研修会が行われました。この研修会では、中央大学客員研究員の吉田貴広先生をお招きし、「子どもがやる気になるために親ができること」と題して、ご講演をいただきました。今回は、この講演内容の一部をご紹介します。

講師の吉田先生は、北海道別海町出身の現役の水泳コーチで、東京オリンピックの選手にも指導をされていたといいます。人間の感覚神経の働きに着目し、第一線のアスリートへのサポートを行うほか、姿勢や生活習慣等が脳のパフォーマンスに与える影響の研究も進めているそうです。

講演の冒頭、吉田先生は参加者に「自分に自信がありますか？」と問いかけました。国際調査では、「自分に価値がある」「自分に満足している」と回答する割合が、日米中韓のうち、日本が最低であり、日本人の自己肯定感の低さが顕著に表れているということでした。

そして、「この1時間で、みなさんに自信をもってもらいます」と話され、「集中力」・「やる気」・「あきらめない力」の3つを提案し、実際に参加者にそれらを整える動きを体験してもらい、パフォーマンスの向上を実感してもらうという内容でした。

吉田先生によると、「集中力」を高めるには、「目を意識的に上に向ける習慣」をつくるのがよいそうです。下を向いた状態で横から人に押されると体はぐらつきますが、首を正しく伸ばし、黒目を上に上げ、限りなく白目の状態で横から押された場合、体はぐらつかなくなるといいます。実際に2人一組となり、1人が相手の肩や腕を押し、もう1人が押す力に動かず耐えられるか調べ合いましたが、体感した参加者からは驚きの声が上がっていました。



また、「やる気」を出すには、「セロトニン」というホルモンを体内で生産する必要があり、①朝日を浴び、②背伸びをして、③朝ごはんを食べるのがよいそうです。やる気ホルモンである「セロトニン」は「朝日を浴びる」「リズム運動」「咀嚼」によって活性化され、活性化されると清々しい気分となり、意欲がアップし、集中力も上がるとのことでした。

そして、「あきらめない力」を育むには「よい姿勢」をつくるのがよいそうです。複数の感覚からの刺激を、脳で整理し、行動する、という過程を感覚統合といい、ここに問題があると、様々な活動で失敗することが多くなり、その結果、子供は自信がなくなったり、あきらめたりすることがあるそうです。この感覚統合を機能させる第一段階として、「姿勢を保つ」「バランスをとる」ことが大切とのことでした。

最後に、吉田先生は「自分に自信をもつということは、自分自身が何をしたらよいかをわかること」だとして、「今日みなさんが体験したことを、自信を持った言葉として子どもたちに届けてください」と話され、生活習慣や普段の行動の大切さを参加者に伝えていました。

吉田先生は、数年前から本町の陸上や水泳の少年団とも関わりがあるそうで、団員の身体能力が年々レベルアップしているとのこと。子どもたちと「目線」・「朝の行動」・「姿勢」を意識してはいかがでしょうか。

# 大切な命を守るために・・・

9/19(火)に一日防災学校を行い、1年生は『防災カルタ』に取り組みました。講師の網走地方気象台の方の話をしっかり聞き、防災についての学習を深めました。また、この日の給食では、米飯の代わりに防災食を作って食べる体験学習にも全校で取り組みました。今後も定期的に訓練をくり返し、万が一の時でも落ち着いて行動し、かけがえのない命を守ることができるようにしていきます。



講師の話を聞き、防災カルタに取り組む1年生



防災食(わかめご飯)を作り食べる4年生

## 後期 児童会書記局が決定

9/13(水)に後期児童会役員選挙が行われました。今回の選挙には、被選挙権をもつ4年生以上の児童から13名が立候補しました。当日は、投票の前に体育館で立会演説会が行われ、立候補者が一人ずつ公約や意気込みをしっかり述べていました。当選した5名には、学校のリーダーとして、今後の活躍を期待しています。

《会長》	個人情報につき 削除
《副会長》	
《書記》	



投票する6年生



任命証を受け取った新書記局

## 全道大会で奏でた見事なハーモニー♪

美小金管バンドは、9/10に遠軽町で開催された小学生バンドフェスティバル北見地区大会に、東陽小との合同バンドで出場し、見事に金賞を受賞して全道大会へ出場しました。全道大会は9/23(土)に苫小牧市で開催され、ここでも全員の心をひとつに素晴らしい演奏を響かせていました。



★生活目標★

◆気持ちのよい挨拶をしましょう。

◆下校時刻を守りましょう。

日	曜	学校行事
1	日	
2	月	社会科見学(4年)
3	火	
4	水	
5	木	
6	金	
7	土	
8	日	
9	月	スポーツの日
10	火	
11	水	児童観覧日
12	木	
13	金	事前準備
14	土	学習発表会
15	日	
16	月	振替休業日
17	火	クラブ活動 2計測(6年)
18	水	2計測(5年)
19	木	全校朝会(任命式) 2計測(4年)
20	金	職員会議 2計測(3年)
21	土	
22	日	就学時健診
23	月	後期児童総会 2計測(2年)
24	火	児童会活動 心臓検診(1年)
25	水	柏収穫祭 教育相談会
26	木	全校朝会
27	金	研修日
28	土	
29	日	
30	月	母が贈る子ども劇場
31	火	2計測(1年)

## 10月 スクールカウンセラーの予定

現在のところ、10月の来校予定が未定となっております。決まり次第、マチコミ等でお知らせする予定ですので、それまでお待ちください。