



上高田小だより

令和元年度 10月号
発行 令和元年10月2日
中野区立上高田小学校
校長 小池 隆一
児童数 185名
卒業生総数 14459名

考えて練習、考えて行動

副校長 塩田 英俊

風の涼しさや匂の味覚に秋を感じる季節となりました。令和元年度も前期の締めくくり、後期のスタートを迎える月となりました。子どもたちは、10月26日の運動会に向けて気持ちよい汗をかきながら練習に取り組んでいます。

先日は、東京大学大学院教授、深代千之先生をお招きして「走り方教室」を4・5・6年向けの講座として開催しました。（1・2・3年生向けの講座は、11月20日に予定。）「スポーツ上達の秘訣は脳にあり。」との言葉の通り、脳科学の分野からスポーツを検証し、多くのアスリートに影響を与えていらっしゃる。近年、陸上の4×100mリレーで日本が世界の選手と戦いメダルが獲得できるようになったのは、深代先生の功績が非常に大きいと言われています。

皆さんの子どもの頃を振り返ってみてください。陸上部でもない限り、今まで「走る」ということを教わることはほとんどなかったのではないのでしょうか。先生は、「走るに繋がっているけど普段使わないような筋肉をあえて動かす『基本動作』を教え、この動作を『脳』を使って考えながら意識的に繰り返すことで子どもたちは2週間もあれば速く走れるようになる。」と仰っていました。体験した子どもたちは、「体が軽くなった。」「足が速くなったかも。」「練習してみようかな。」と体も気持ちも軽くなったようです。この勢いで運動会に臨んでいきます。



さて、話は変わりますが、台風15号の影響で被害が大きかった千葉県館山市に災害ボランティアとして行って活動してきました。「屋根の上のブルーシート張り」や「瓦礫やぬれた畳の撤去」等、依頼内容は多岐にわたりました。

初めてのボランティア活動で改めて感じたことは、備えの大切さと地域の方たちとの人間関係の構築です。

自助（自らの生命は自らが守る）共助（自分たちのまちは自分たちで守る）公助（行政機関による救出・救助）を上手く連動させていくため、有事の時を考えて事前に準備し、発災時には状況に合わせて的確に行動する。また、地域で助け合い、支え合える人間関係を日頃から構築していることが災害の被害を最小限に抑える最高の手段だと感じました。学校を拠点として自助・共助の輪を広げたいと思います。

最後に、10月26日は運動会です。当日、プレハブ校舎の関係で校庭にシートは敷けませんが、校舎西側の2階の一部を観覧できるように開放したいと考えています。スポーツの秋、体力をつけて安全面に気を付けながら上高田小学校最後の運動会を盛り上げていきます。