



学校だより

第10号

学校教育目標
やさしく かしく たくましく



令和5年12月22日発行
向日市立第4向陽小学校
TEL 933-3388
FAX 933-0444



長距離走



廣川 伸一

先月のことになりますが、第34回乙訓小学生駅伝大会が洛西浄化センター公園を会場に開催されました。私も大会役員の一人として監察をしながら、4向小の児童を応援していました。順位も気になるところですが、自分自身がランナーということもあり、選手がどんな走りをしているか注視していました。4向小の選手は誰もが自分の走りができていて、素晴らしかったです。

長距離走は、適正なペースで走り続けるのが大切です。よくある失敗は、スタートからダッシュして途中で疲れ果てて後半失速するというパターンです。小学生の場合、経験不足からこの失敗をしがちです。自分の適正なペースで走り続けられるといいのですが、これがなかなか難しい。前半飛ばしすぎて足が重くなり苦しそうな表情の選手が多いなか、4向の選手は適正なペースを保ち、安定したフォームで力強く走っていました。何よりも自信に満ちた顔が印象的でした。成績も、駅伝が18校中9位、個人走も男女とも一桁台と、近年で最高の結果でした。

11月の大会に向けて9月から始まった練習にたくさんの児童が参加していました。代表になりたいと参加した児童だけではありません。募集のチラシには「駅伝に出たい人、駅伝には出ないけど体力作りをしたい人、友達と一緒に頑張りたい人、友達の力になりたい人 歓迎」とあり、様々な児童が集まってきました。代表が決まってからも、多くの児童がサポートメンバーとして、タイムの測定、伴走、水分補給など協力してくれました。練習は、市民ランナーでもある6年生担任が綿密に立てたメニューに沿って行われ、6年生以外の職員も指導にあたりました。特に、若く元気な先生は児童と一緒に走って盛り上げてくれたので児童の励みになったと思います。多くの支えと正しい準備が好成績につながりました。

さきほどペースの話をしました。私自身10年以上マラソンという競技に取り組んできて、ペースについて最近気づいたことがあります。それは、集団の中で走るとペースを保つのが楽だということです。大きな大会では、目標タイムとなる4時間とか3時間半とかに合わせて走るペーサーという人がいます。その人に付いて走ると目標タイムでゴールすることが可能なので、ペーサーの回りは大きな集団になります。私もそんな集団の中で走ったことがあります。集団に付いていくだけでいいので楽にペースを刻めますし、時には前の人風除けになってくれたりします。そんな時、自分がアジなど小魚の群れの中の1匹になったような気分になります。魚たちも自分と同じ気持ちなのかなあと呑気なことを思いながら走っています。実際、魚にとって群れで泳ぐことはストレスとエネルギー消費を減らすというメリットがあるそうです。

学校や職場もこれと似たところがあると思います。集団に参加することでペースを上げて活動できる、リズムある生活ができる...社会生活にはそんな側面があるのではないのでしょうか。月曜日や長期休業明けの朝の憂うつな気分は大人も子どもも感じることです。でも、自分を励まして、時には誰かに叱咤されて、学校や職場に出向き、みんなと会って活動や仕事が始まると調子が出てきてペースが戻ってきます。波に乗ってしまうと、その後はずいぶん楽になります。もちろん、体調がすぐれなかったり心に傷を負っていたりして、うまくいかないこともあります。気分が乗らなかったり、休みたいと思ったりすることもあるでしょう。マラソンで言えばペーサーに追いつけなかったり、集団から後れてしまったりするような状況でしょうか。そんな時は走るのを止めて歩いてみる、立ち止まって休憩する、エイドステーションで水分や栄養を補給する、場合によってはリタイアするのも選択肢になるでしょう。休むことも時には必要です。休むことで元気が回復して、再び走り出すことができます。今回は無理でもまた次のレースがあります。大切なのはあきらめてしまわないことです。

休むことは、スポーツのトレーニングでも重要視されています。休むことで疲労が回復し筋肉が大きくなるのでパフォーマンスが向上します。実は、6年生の駅伝練習も毎日ではなく、適度に休日設定されていました。これも好成績の要因かもしれません。

明日から長い休みに入ります。身体的な疲労もそうですが、集団生活で心が疲れている児童もいると思います。どうか、冬休みの間ゆっくり休ませてあげてください。のんびり過ごすのもいいですし、普段できない家の用事を家族と一緒にするのも気分転換になると思います。冬休み中の家庭が、子どもにとっても大人にとっても安らげる、心のエイドステーションとなることを願っています。どうぞ良いお年をお迎えください。

1月行事予定



9	火	始業式
10	水	給食開始
15	月	クラブ 規律アップ週間～1/19 寺中制服採寸 6年
16	火	スマイルカーニバル
18	木	スマイルカーニバル予備 やってこ
19	金	スマイルカーニバル予備
22	月	委員会
27	土	土曜参観日 キャリア教育 6年
29	月	振替休日

☆2月・3月の主な予定☆

2月

- 2日 教職員研修会
- 16日 学級懇談会

3月

- 1日 6年生を送る会
- 6日 地区集会・一斉下校
- 18日 給食終了
- 19日 卒業証書授与式
- 22日 修了式



- *2月は懇談会のみ実施することになりました。1年間の最後の懇談になります。ぜひご参加ください。詳細は後日配布いたします。
- *3学期の行事は現在の段階での予定となっております。

1月下校時刻の変更

日付	学年	時間	理由
9日(火)	全学年	11:45	学期始め 3校時下校
10日(水)		13:15	給食後下校
11日(木)		14:40	5校時終了後下校
27日(土)		13:15	土曜参観 給食後下校
29日(月)			振替休日

☆12月号から変更がありました。11日(木)は5校時授業となります。よろしくお願いいたします。

ありがとうございました

個人面談では、お忙しい中、学校に足を運んでいただきありがとうございました。限られた時間の中ではありましたが、お子さんの学習面について、また、ご家庭での様子や学校での様子についてお話しすることができ、とても貴重な時間となりました。今後の指導に役立たせていただきます。

お知らせとお願い



*転居される場合は、所定の手続きが必要になりますので、早めにお知らせください。校区内で転居される場合も、登校班の手配に一定の時間が必要です。よろしくお願いいたします。



向日市教育委員会・学校教育課
075(931)1111(代表)
☆休業期間中、緊急の場合はこちらにご連絡ください。
学校業務休止日 12月28日(木)～1月4日(木)

危険

小学生でも、SNSやオンラインゲームなどで思わぬトラブルに巻き込まれることが起きています。今一度、ご家庭での約束を考えていただけたらと思っています。お願いします。

学校評価保護者アンケートにご協力いただき、誠にありがとうございました。お忙しい中多くのご回答(回収率 60%)をいただいた事、また貴重なご意見やご要望等を頂戴できましたことを感謝申し上げます。アンケート結果の集計は裏面をご覧ください。

裏面に、掲載しています。ご覧ください。

【いじめアンケートの結果～いじめ、暴力の未然防止のために～】

【学校評価保護者アンケート 集計結果】