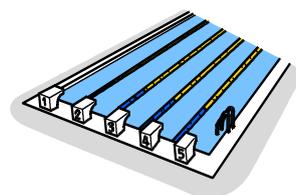




校長室だより

一歩一歩



5月12日のプール掃除ありがとうございました。児童、保護者の方々をはじめ、地域の水泳協会の皆さん、中高生などたくさんの方々での掃除でした。地域の力を感じる日でした。お蔭様でプールがとてもきれいになりました。今は水が入って、水泳シーズンを待っています。

朝の玄関前での挨拶ですが、よい姿が見られるようになってきました。特に高学年が率先してがんばっている姿が見られます。地下道から出た階段のところから元気に「おはようございます」という挨拶をする子が増えてきました。高学年が大きな声で挨拶すると、低学年もつられて挨拶します。元気な明るい挨拶は、周りを明るくします。先日の見守り隊の方々との会合でも、挨拶してるよ！と言って頂きました。うれしいですね。子ども達のがんばりが少しずつ形に表れてきているのではないのでしょうか。



先日の山菜遠足も頑張っていました。みんなで山菜を取った後、高学年を中心に班ごとに縦割り遊びをしまし。みんなで楽しく過ごした一日でした。

これからも「一歩一歩」進んでいくことを期待しています。



姿勢よく！！

5月の学習目標に「姿勢と手のあげかた」という項目がありました。そこで先日の白峰っ子集会で姿勢の話をしました。姿勢よくすることはとても大事です。スキージャンプの葛西選手は、45歳でスキーチームの選手兼監督をしています。若い選手によると、監督が一番体力があると思いますということをしていました。すごいですね、20代のバリバリの選手より体力があるというのですから。そして、ご存じのとおりオリンピックに8回も出場しています。若い時から体を鍛え、節制し、栄養に気を付け、メンタルを鍛えるなど素晴らしい努力の結果だと思います。選手を続ける秘訣の一つに体幹力の強化があるそうです。身体を支える根本の筋力ですね。最近よくその大切さが言われます。トレーニングはいろいろありますが、姿勢の大切さも言っていました。きちんと背筋をのばしていることが、背筋力を鍛えることになります。また、背筋をまっすぐにすることは、ボーリングの玉ほどの重さのある頭を支えるのに一番よい姿で疲れないとのことでした。

小学生ぐらいまでは、バーベルなど器具を用いた筋力トレーニングはあまりよくないと言われます。日頃のいろいろな運動や活動（ぞうきんがけなど）やきちんと背筋をのばして立つ、座るなど日常の姿勢保持などによって鍛えることが大事だそうです。そしてそこで鍛えられたことが、大人になってからの筋力強化にも役立ちますし、元気に健康に生きて行くことのベースになります。また、背筋をまっすぐにするほうが、猫背より食べ物の消化もよくなります。将来の自分のためにも姿勢よくしてほしいものです。