

# 学校だより

学校だより7月号  
令和6年7月1日  
発行者 外日角小学校  
TEL 283-0040

## 「ルーティーン」～規則正しい生活を～

校長 板井 雅春

1年生の朝顔のつるがどんどん伸び、2年生のミニトマトも緑の実を付け始めています。梅雨の時期を迎え、植物は太陽と雨の恵みを受けて、ぐんぐん成長しています。ようやくプール改修が終わり、プール開きが行われました。これから毎日、プールから歓声が聞こえてくると思います。

4月に比べ、子供達は、どの子も様々な体験（宿泊体験学習、器械運動交歓会、音楽会、話し方大会、なかよし活動など）や学習を通し、一回り大きくたくましくなりました。これも多くの保護者の皆様のご支援・ご協力のお陰だと思っております。ありがとうございました。1学期も残すところあと18日です。1日1日を大切に、1学期の締めくくりをしっかりとしたいと思います。

さて、上記の題にある「ルーティーン」という言葉を、ご存じの方も多いと思います。子供達は知らないかもしれませんが、保護者の皆様なら知っている代表的なアスリートも、「ルーティーン」を行って大活躍しています。一部を紹介します。



### ・大谷 翔平（MLB選手）

構える直前にバットを地面に置き、ホームベースと三塁線の延長線上に合わせ、軸足となる左足の立ち位置を確認します。

### ・五郎丸 歩（元ラグビー選手）

フリーキックを蹴る前に、有名な五郎丸ポーズをしてから蹴ります。

### ・羽生 結弦（プロフィギュアスケート選手）

スケートリンクを周りながら、胸の前で「士」の文字を書くような仕草を行っています。これは、体の縦の軸と横の軸を確認する為に行っているそうです。この動作の後に演技に入ります。

この様に一人一人違う動作ではありますが、必ず決まった動作をしてから、メインの動作に移っています。大事な場面で、マイナスな思考や感情は極度の緊張状態を作り出し、体の状態も変化してしまい、いつもより力んでしまったり、余計な事を考えてしまったりとパフォーマンスを低下させてしまう恐れがあるそうです。そういったマイナス思考をストップさせ、いつもの心の状態になり、いつも通りの状態でパフォーマンスを行うために「ルーティーン」が役立つのだそうです。各選手たちもその効果を認めているのです。

この「ルーティーン」を、子どもたちの勉強に当てはめてみると、「今日は何時から勉強しようかな」「家のどこでしょうかな」などと迷ったりせず、いつも同じやり方・場所を決めておき、それを続ける。そうすることで、体の中にリズムができ、習慣化し、効果も上がってくるということになります。これは、子供達の『学習ルーティーン』であり、ぜひ、身に付けさせたいものですね。もうすぐ夏休みに入ります。自分なりの『生活・学習ルーティーン』を身に付け、夏休みも規則正しい生活を送ってほしいと思います。

保護者の皆様、お子様が『生活・学習ルーティーン』を身に付けられるようにご助言・ご支援をお願いします。