



# 京山だより

HPアドレス <http://kyogase-es.agano.ed.jp/>

平成29年7月25日

第5号

京ヶ瀬小学校

## 「五郎丸ポーズ」

校長 伊藤 義人

授業日数75日（1年生は74日）の1学期が今日で終わりました。1学期間の子どもたちの成長や努力について、お渡しした通知表をご覧になり、ぜひとも認め励ましていただきたいと存じます。

明日から37日間の夏休みが始まります。まずは事故なく安全な毎日を、そして有意義な毎日を送ってほしいと願っております。

2年前のラグビーワールドカップで日本チームが奇跡の南アフリカ戦勝利を成し遂げたことを記憶している方もいると思います。時の人となった五郎丸歩選手のキック前のポーズが大流行しました。「ルーティン」という言葉も一緒に聞かれました。決まった一連の動作を行うことを表した英語です。

スポーツ心理学では、集中力が極限まで高まって、他の思考や感情、周囲の風景や音などが意識から消えて、感覚が研ぎすまされ、活動に完璧に没頭している特殊な意識状態のことを「ゾーンに入る」といいます。最近、TVのスポーツ番組や雑誌、人気マンガなどでもこの言葉が使われることが多くなってきました。一流のスポーツ選手は、世界レベルの試合などで「ゾーン」に入る経験をするところがあるそうです。そして、超集中状態でプレイすることで、圧倒的にハイレベルなパフォーマンスを発揮することが可能となります。「ゾーン」に入ると、ボールや人がゆっくり動いて見えたり、止まって見えたり、時間感覚が歪んだりすることがあると言われます。テニスボールがスイカくらい大きく見えることもあるそうです。



このような究極の集中状態は、スポーツ選手に限って起こる現象ではありません。仕事や勉強、ダイエットなど、あらゆる場面で「ゾーン」に入ることは可能です。しかも、以前は才能と考えられていましたが、今では、誰でも、トレーニング次第で「ゾーン」に入ることは可能だといわれています。福島大学の白石豊教授は6つの心の働きとして紹介しています。

- 1 意欲 (やる気をもって取り組む、好きこそものの上手なれ)
- 2 自信 (やればできるという経験を積む、褒めて伸ばす)
- 3 感情コントロール (喜楽は多く、怒哀は少なく)
- 4 リラックス (不安、緊張を取り除く)
- 5 集中力 (周辺意識を整理して一つのことに取り組む)
- 6 イメージ力 (成功した姿、ゴールを想像する) ( ) 書きは伊藤の補足。

1、2、3は日常生活と練習の中で鍛え、4、5、6をルーティンで高めることによって五郎丸選手もゾーンに入っていたのかもしれない。

子どもたちが「夢中」になっている姿は、このゾーンに入っているときの姿に似ていると思いませんか？ゲームなどの仮想世界に夢中になるのは困りものですが…。夏休みの宿題の他に、自由課題があります。一人一人の個性に合わせて、選んだ課題にチャレンジし、成功体験をできるだけ多く味わってほしいものです。いろいろな体験を積み重ねて自己効力感を培う絶好の季節です。

2学期、一段と成長した子どもたちに会えることを楽しみにしています。



# 安全で楽しい夏休みにしよう！

生活指導部 瀬野 直樹

いよいよ、子どもたちの楽しみにしている夏休みを迎えることになります。この1学期、学級を越え、学年を越え、友達関係を築きながら、たくさんの行事に一生懸命に取り組み、学校生活を充実させてきました。



さて、子どもたち向けの『夏休みのすごしかた』と保護者向け便りを先日、配付しました。便りをもとに、お子さんと夏休みの過ごし方について話し合い、約束を確認してください。車（交通事故）、水（水難事故）、火（火事）、人（不審者）、お金（無駄遣い、おごり合い）、カードの交換、インターネットを介したゲームや SNS などに気をつけて、きまりを守り、楽しい夏休みを過ごしてほしいと思います。

特に、命を守るために以下の点については、繰り返し話題にしてください。



## <事故に遭わないために>

- ① 車道への飛び出しは絶対にしない。
- ② 海、湖、川、池へは大人と一緒にいく。
- ③ 大雨の時、増水した池、川、用水には絶対に近づかない。
- ④ 知らない人には絶対について行かない。



## <自転車の乗り方について>

- 自転車に乗る時には、必ず、おうちの人<sup>の</sup>の許しを得る。
- 交差点では、必ず、一時停止をする。
- 二人乗りや手放し運転など、危険な乗り方をしない。
- 自転車は車と同じ**左側通行、1列走行**をする。
- 国道は自転車乗りをしない。国道を横断するときは、信号のないところは自転車<sup>を</sup>降りて横断し、この時も、必ず左右の安全を確認める。
- 小路から出るとき、道路を横断するときは、**必ず一時停止をし、左右確認**をする。
- 自転車の駐輪は邪魔にならないようにきちんと並べる。
- 前山地区←→京ヶ瀬地区に**、子どもだけで出かける場合は、必ず家の人の許可をもらうこと。

子どもたちの事故で最も心配されるのが道路への飛び出し、自転車乗車時、交差点での一時不停止による交通事故です。当校でも地域の方から危ない自転車乗りの様子についての情報をいただいています。もし、危険な場面を目にしましたら、その場で子どもたちに声をかけてください。

また、インターネットの普及により、我々大人の目が届かないところで、予想も付かないような事件、事故も起きています。子どもたちが使う媒体（ゲームやスマートフォン）の管理も、よろしく願いいたします。

# 五頭自然教室5年生

7月6日（木）・7日（金）に5年生の自然教室を行いました。学年目標でもある「リスペクト」を合言葉に、自分の役割を責任をもって果たし、尊敬し合って成長することを目指して活動しました。また、宿泊体験活動を通し、個人として、集団としてのレベルアップを図りました。

主な活動は、「オリエンテーリング」「野外炊飯」「キャンプファイヤー」「沢登り」で、子どもたちの多くは、初めての体験ばかりでした。友達との宿泊体験も初めて、ちょっぴり不安な気持ちをもちながら、みんなワクワクして当日を迎えました。

野外炊飯では、野菜を切る、ご飯を炊く、火を起こすなど、自分の係の責任を果たし、どの班もおいしいカレーを食べることができました。食後には「次に使う人たちのために、よりきれいにしなければならない」という自然の家のきまりに社会の厳しさを痛感しながら、一生懸命、食器の後片付けをしていました。



2日間晴天に恵まれ、キャンプファイヤーや沢登りを予定通り行いました。キャンプファイヤーでは、係の子どもたちを中心に、「迎火の集い」、「交歓の集い」、「送火の集い」の3部構成で活動しました。どの子も練習の成果を発揮し、第1部と第3部では厳かに、また第2部では、班ごとに創意工夫を凝らしたスタンプをしたり、フォークダンスの「マイムマイム」を踊ったりして楽しみました。

沢登りでは、前日までの雨の影響で水かさが増し、通常よりも流れが強い中での活動となりました。途中、木の上にあるモリアオガエルの卵を見て、「不思議だね」と自然の面白さを感じていました。最初は笑顔だった子どもたちも、流れの強い所や、足が届かないような深いところに来ると必死な表情になりました。中には、岩の上で転んだり、流れに足をとられたりして、怖い思いをした子もいましたが、必死に最後まで沢を登りきり、子どもたちは達成感を味わうことができたようです。



様々な体験活動の中で、友達と協力して活動することの大切さを学び、仲間のために責任をもって働くことで、学級学年集団として、たくましくなって帰ってくることができました。子どもたちにとって、とてもかけがえのない体験ができた2日間でした。



沢登りのボランティアとして、たくさんの保護者の方から参加していただき、子どもたちを見守っていただきました。

また、五頭連峰少年自然の家の職員の皆様からもいろいろとお世話になりました。

保護者の方をはじめ、お世話になった皆様に感謝いたします。誠にありがとうございました。

## 第1回 KCA 開催される

7月14日(金)、第1回 KCA(京ヶ瀬中学校区・コミュニティー・アソシエーション)を京ヶ瀬中学校で行いました。



小学校は今年度2年目の活動となります。始めに昨年度の小中連携の活動の振り返りを、中学校生徒会・小学校総務委員の代表が行いました。

次に保護者・地域の方々と、『地域ぐるみで「京ヶ瀬地区」を好きにする子どもを育てるためには』をテーマに意見交換を行いました。各グループでは小中の子どもたちからも、活発な意見交換が行われました。最後に各グループで話し合われたことを発表し合いました。中には、今まで行ってきた活動をよりよくするために、さらに保護

者や地域の方との連携も深めたい、そのために各活動のPRにも力を入れていきたいなど



の意見もあり、とても有意義な会となりました。

来月、9月2日(土)京ヶ瀬中学校体育祭では、小中連携種目「玉入れ」も計画されています。

より多くの保護者・地域の皆様からKCAの各活動を理解していただくと、さらに魅力的な京ヶ瀬地区となります。これからもKCAを通した子どもたちの活動にたくさんのご支援・ご協力をお願いいたします。

## 9月の主な予定



- 1日(金)始業式
- 2日(土)京中体育祭
- 4日(月)給食開始  
諸経費口座振替日
- 5日(火)発育測定(低)
- 6日(水)発育測定(中) ALT コスモスタイム(自由)
- 7日(木)発育測定(高)
- 8日(金)登山ボランティア説明会  
安全の日・街頭指導 ALT
- 12日(火)避難訓練②(火災) 委員会⑦
- 13日(火)ALT コスモスタイム(学級)
- 14日(木)全校朝会(陸上壮行会)
- 15日(金)市親善陸上大会
- 16日(土)阿賀野市子ども科学展(~18日)
- 18日(月)敬老の日
- 19日(火)市親善陸上大会予備日 ALT
- 20日(水)ALT
- 21日(木)全校五頭登山
- 23日(土)秋分の日
- 25日(月)全校音楽朝会
- 26日(火)クラブ⑤
- 27日(水)全校五頭登山予備日
- 29日(金)市科学研究発表会 ALT

### 【10月 主な行事予定】

- 4日(水)持久走記録会
- 14日(土)音楽発表会
- 26日(木)市音楽祭

## 7/20 着衣水泳 ~ 合言葉は「ういて まて」 ~

学期末の水泳授業を締めくくり、全学年で着衣水泳を実施しました。今年も、阿賀野市消防本部署員の方から、水の事故から命を守るための実技指導をしていただきました。

ご指導の中で、万が一、川や池に落ちてしまった時には、あわてることなく、浮いて助けを待つことが大切であること、合言葉「浮いて待て」教えていただきました。「自分の命は自分で守る」ことが大切です。夏休み前に貴重な体験をすることができました。学校でも水の事故にあわないよう指導しましたが、おうちでもお子さんに十分注意するようお願いしていただけると幸いです。

