



# 資 母 っ 子

10号 R2.8.21

校訓『強く 正しく 美しく』

校是『ほんものはつづく つづけるとほんものになる』

学校教育目標『いのち輝く ほんものの人づくり』

## 夏休みあけ、授業再開！

コロナウイルス感染防止のために、我が家では、大阪の妹夫婦、大阪の大学生の息子と、帰省を自粛しました。このように、親戚一同が集まることを控え、お盆を迎えたというご家庭は少なくないかも知れません。それでも、ご家庭で先祖をお迎えする準備をし、墓参りをする中で色々な会話ができたのではないのでしょうか。新聞には、広島、長崎での原爆について、また、終戦についての記事が載っていました。このような中で、平和や命について考える機会を持つことができたのではないかと思います。6年生は「はだしのゲン」の読書や、戦争に関する宿題を通して戦争の悲惨さや平和について考えたのではないかと察します。

さて、コロナ感染予防をしながらの授業を再開します。また、昨年のように、学校で収穫した野菜を調理することはまだしていませんが、直接食べられるものは、味わっています。体験的な活動は減ってはいますが、3・5年生の稲刈りや脱穀の体験は実施する予定です。今できることをみんなで知恵を出し合い、実施していこうと考えています。

感染予防対策をしながら、今後も充実した学校生活が送れますように、保護者の皆さま、地域の皆さま、ご協力よろしくお願いいたします。

## 美しい姿勢と集中力は関係する

授業中の教室を見て回ると、美しくない姿勢の児童が見受けられます。保健だよりにも掲載しましたが、姿勢の大切さについて再度理解をしてほしいと思います。

姿勢が崩れてくると、体のバランスが崩れて、物事を正確に理解したり、集中して話を聞いたりすることができなくなるのです。

体のバランスと関係しているのは小脳にある「虫部」という場所で、脳はこの場所でバランスをとりながら、体の位置、目・耳などから入ってくる情報を判断しています。

姿勢が悪いと体の軸が傾きますから、目線も傾きます。目が傾くと左右の目から入ってきた情報にズレが生じ、脳は左右の情報をひとつにまとめる作業が必要になります。このため脳は疲れやすくなり、集中力を高めていくことが難しくなります。

その結果、脳のパフォーマンスを落として、運動面や学習面はもとより、あらゆる場面で力を発揮できなくなります。美しい姿勢は、子どもの能力の向上に関係してくる大事な要素のひとつなのです。

一流と言われている人たちの姿勢が、概して美しいことからそれは分かります。とくにアスリートと呼ばれている人たちで姿勢の悪い人はいません。

スポーツにおいて、目線が傾き、入ってくる情報にズレが生じることは体を動かすタイミングにも影響します。ですから超一流の選手は立ち姿も歩く姿も美しいのです。

正しい姿勢をつくるポイントは

- ・目線を水平にする
- ・背筋を伸ばす
- ・肩（肩甲骨）の高さを左右同じにする の三つです。

【ちゃんと集中できる子の脳は10歳までに決まる 林 成之 著 より】

