



猿楽だより

渋谷区立猿楽小学校
令和5年5月31日
No. 3

ベストを尽くし、思い存分楽しんで！

校長 成田 弥生

*運動会に向けて

今週末、6月3日はいよいよ運動会です。子供たちが決めた紅組スローガン「勝利の道よ 紅に染まれ」、白組スローガン「白い竜巻 天まで届け」を胸に全員が心一つに運動会に向けて練習に、準備にと学校一丸となって取り組んでいます。

また、当日や準備のための保護者・地域の方による運動会サポートボランティアの活動にも感謝です。

教職員と共に周りの大人の方々がいつも「子供たちのために」と考え、心を配り、共に活動していただけることが学校を支える大きな力となっています。

それぞれの子供がゴールイメージを定めて、目標に向かって頑張る機会となるのが運動会などの学校行事です。行事を通して、子供たちは大きく成長をします。その成長の後押しとなるのが周りの大人や仲間が認めてくれること。期待してくれる誰かのために頑張ることです。

大切な人からの期待や励まし、さらには褒めて認めてもらうことが大きな励みとなり、成長につながっていきます。子供たちの頑張りを、心から応援していきたいと思えます。



*笑うこと、踊ることの効果

全校朝会で、「笑うことの効果」と「踊ることの効果」について子供たちに以下のような話をしたことがあります。笑いゲームとして、皆で実際にやってみました。身体も心も少し温まった感じがしました。

「幸せだから 笑うのではなく 笑うから幸せ」との言葉があるように、事を成すに当たって、上手くいくための秘訣は「ワクワクした気持ちで取り組むこと」楽しい気持ち、ワクワク感で取り組むと成功する確率が上がると脳科学者の実験でも証明されているようです。

ダンスのよさ

- 1 身体によい
⇒成長に良い、運動不足解消
- 2 ダイエットによい
⇒インナーマッスルがきたえられる
- 3 心にもよい影響
⇒すっきりし、元気になる・ストレス解消

運動会、学年別の団体競技も学年で話し合いを重ねて創意工夫した競技にも大声援を互いに送り合いながら取り組んでいる姿に今からエールを送り「子供も大人も笑顔あふれる運動会」にしていきたいと思えます。

笑いのよさ

- 1 脳がよくはたらく
⇒集中力・記憶力アップする
- 2 からだによい
⇒体温が上がる・元気になる
- 3 こころのよい
⇒リラックスする・前向きになる

運動会でも「みんなで楽しんでダンス」をテーマにゲストティーチャーに御指導いただき、参加者全体で踊るプログラムがありますが「踊ることの効果」は、左記の他にダンスが心に与えるよい3つの効果があります。

- 心が元気になり幸せ感がある
- 自信が付き、達成感がある
- 仲間と一緒に踊ることで仲良くなる

