



「子供の尊い命を守り、無限の可能性を伸ばす」陣屋小学校

陣屋小だより

学校教育目標
かしこく
やさしく
たくましく

令和6年2月1日
第10号

「はきものをそろえると 心もそろろう」

校長 保戸田雅之

令和6年になってひと月、間もなく節分、暦の上では春になりますが、寒い日が続いています。それでも朝から元気に外遊びや縄跳びの練習に励む陣屋っ子のパワーに、感心させられます。

さて、陣屋小学校では今年度「あいさつ、返事、くつそろえ」を学校の重点目標として掲げてきました。元気なあいさつと返事、はきものをそろえる心のゆとりと礼儀正しさを大切にしながら、学校生活を楽しんでほしいと願っています。

はきものをそろえる

はきものをそろえると 心もそろろう
心がそろろうと はきものがそろろう
ぬぐどきにそろえておくと
はくどきに心がみだれない
だれかがみだしておいたら
だまってそろえておいてあげよう
そうすればきっと
世の中の人の心もそろうでしょう

この詩は、長野市の円福寺の住職だった藤本幸邦（ふじもとこうほう）さんがつくった「はきものをそろえる」という詩です。

「靴のかかとをそろえる」という何気ない行動ですが、そこから多くのことが見えてきます。昇降口の靴箱に入っている靴を見ると、落ち着いて生活できているか、周囲に気を配る余裕があるかなどが分かります。はきものをそろえることは、「自分自身を見つめる」

「自分の行動を振り返る」ことにつながります。つまり、「はきものが散らかっていると心が乱れている。そろっていれば心が落ち着いている。」ということになるのです。さらに、誰かのはきものが乱れていたなら、だまってそろえてあげる優しさがあると最高です。



「思いやりの心」を行動で示せる絶好のチャンスです。

「一月はいく」「二月はにげる」「三月はさる」というように、三学期は瞬く間に過ぎていきます。「忙しい」は「心を亡くす」と書き、「慌ただしい」は「心が荒れる」と書きます。新しい学年に進級するまでの残り2か月、丁寧に落ち着いて過ごせるよう、支援していきたいと思います。引き続き、ご家庭のご協力をよろしくお願いいたします。

縄跳びで体力づくり

朝登校すると、すぐに外に出て縄跳びの練習に励んでいる陣屋っ子がたくさんいます。一日を元気よく過ごすためにもとてもよいことだと思います。



ご存じのとおり、縄跳びは、比較的簡単にできる体力づくりの運動です。狭いスペースでもできる全身運動で、体幹が鍛えられ、心肺機能の向上も期待できます。体幹が鍛えられると姿勢がよくなり、疲れにくい体になります。

「二重跳び」という跳び方がありますが、縄を速く回すだけでなく、意外にリズムが大切です（1回の跳躍で手を2回たたく）。マスターした技の種類が増えるにつれて、リズム感も身につけてきます。

さらに、引っかからないように気を付けて跳ぶことで、集中力や忍耐力などのメンタル面も成長していきます。

ご家庭の励ましの声掛けや、上達したことへの称賛があると、より一層がんばれると思います。いいこと尽くしの縄跳びで、体力づくりに励みましょう。