



# 校報 あよう

令和6年度 第5号

4月18日 発行

あ かるくやさしい子

よ く学び磨き合う子

う んとあそび元気な子

雲南市立阿用小学校

<http://shimane-school.net/unnan/ayou-sho/index.php>

## I 学校経営構想

学校教育目標

「夢をもち 心豊かに たくましく生きる子どもの育成」

～ 小さな学校から 大きな夢を ～けんとう

めざす学校像

子どもと教職員一人一人が大切にされ 活気に満ちた学校

めざす子ども像

進んで学び 心豊かで たくましい子ども

〔基盤にあるのは『ビタミンJ』…自尊感情・自己有用感・自己肯定感・自信〕

あ かるくやさしい子【徳】

よ く学び磨き合う子【知】

う んとあそび元気な子【体】

○あかるくやさしい子【徳】

- \* 明るく気持ちの良いあいさつができる子
- \* お互いの良さを認め、助け合う子

○よく学び磨き合う子【知】

- \* 目標をもち、自分で決めたことをねばり強くやりぬく子

○うんとあそび元気な子【体】

- \* 好き嫌いなく残さず食べ、睡眠時間をしっかりととり、身体を動かすことが大好きな子

### めざす教職員像

子ども理解と人権意識を高め 学び続ける教職員

☆学力保障力…楽しく、わかる、できる、幸せな授業づくりに努める教職員

「如何にやらせるか」⇒『如何にやる気にさせるか』

「如何にわからせるか」⇒『如何に気づかせるか』

☆特別支援教育力…子どもの困り感に寄り添い、安心・安全で幸せな学びの場と機会を工夫する教職員

特別支援教育の視点を大切にした授業改善⇔誰にもわかりやすい授業

◎その基盤として…～3つの「ワーク」ができる教職員集団を～『学校教育の生命線!!』

(1) フットワーク『気配り、目配り、隣の三尺』

(2) ネットワーク『報告、連絡、相談、報告』

(3) チームワーク『いつも笑顔で声のかけ合いと対話を』

※互いに気軽に注意し、助言しあえる同僚性を大切に… 他人の助言を素直に聴き入れる柔軟性と懐の深さが子どもたちの教育にも現れる。

※ 子どもたちの自主性・自己決定を尊重し見守る姿勢を大切にする

### めざす学校像 子どもと教職員一人一人が大切にされ 活気に満ちた学校 ～ わくわくドキドキ心地よく～

○わくわく…明日の登校が楽しみで待ち遠しい学校⇔わくわくが止まらない(幼小連携接続)

○ドキドキ…多くの出会いと発見に心躍る学校

○心地よく…安心・安全な自分の居場所があって、居心地のよい学校

\* すべての児童が「阿用小学校で学べてよかった幸せだった」と思い卒業できる

\* すべての保護者が「阿用小学校へ通わせてよかった」と思える

\* すべての地域住民が「阿用小学校が地域にあってよかった」と思える

\* すべての教職員が「やりがいや生きがいを感じ、阿用小学校で勤務してよかった」と思える学校に！

# 人間の基本は「食べる、寝る、動く」こと

学校経営方針の概要をご覧いただきましたが、いくら教育活動を充実させても、それを受け止めるベースである脳と心と身体が健康でなくては、効果は半減してしまいます。その脳と身体は、食べたもので作られます。そして眠りの質と量を確保することで心が安定し、友だちとの豊かな人間関係が形成されます。さらに集中力も高まります。毎日しっかり歩き、運動して身体を動かすことで筋力も付きよい姿勢を保つことができるようになり、内臓も健康になって何でもおいしく食べられるという好循環が生まれます。

## 食べるということ



7年ほど前に放送されたNHKスペシャル「ばっちゃん～子どもたちが立ち直る居場所～」をご覧になった方もいらっしゃると思います。複雑な家庭環境により行き場がなく非行に走る子どもを支えるボランティアを続けている元保護司の「ばっちゃん」こと中本忠子（ちかこ）さんと、ばっちゃんの家集まる少年・少女・周辺の人々の心温まる交流を描いたドキュメンタリーです。

長年、子どもの非行と向き合ってきたばっちゃんの持論は「腹が減ると悪さに走る」ということ。ばっちゃんは心が満たされず様々な非行に走る子どもたちはその多くがお腹も満たされていないことに気がつきました。様々な出会いの中でばっちゃんが辿り着いたシンプルな持論が次々と子どもたちの心を満たします。以来40年もの間、満足に家庭で食事を摂れない子どもたちに自宅を開放し、無償で手料理をふるまい続けてきました。ちらし寿司、カツ丼、親子丼、冷やし中華、美味しそうな食べ物の前では、みんな明るい顔。皆が平等。

電話の鳴る音、子どもたちからのSOS、「どないしょんか？ちゃんと食べとるん？」いつものばっちゃん節が始まります。

「ばっちゃん」こと中本忠子さん（83歳）。人はばっちゃんを「広島のマザー・テレサ」と呼びます。

温かいご飯と自分を気にかけてくれている人たちに凍てつくほどに頑なだった子どもたちの心が、根雪が溶けるように開かれていきます。子どもたちの瞳は、非行に走る現実と隣り合わせとは思えないほど澄んでいます。「ただいま。」と集まる子どもたちに、ばっちゃんは「おかえり。」と迎えます。子どもたちの居場所がそこにありました。

食べたもので身体は作られる。いや、それだけではなく心も作られる。

自分を大切に思う心『自尊感情』は、温かいご飯を毎日食べられ、互いを思いやる対話があるという、平凡な日常の繰り返しであることを、あらためて教えられたドキュメンタリーでした。

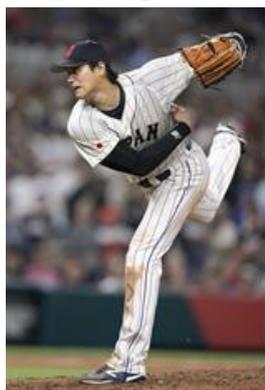
## 眠る子は（身体も、頭脳も、心も）育つ



子どもたちにとって、友達との良好な人間関係を築き、豊かな学校生活をおくっていく上でも、集中して学習に取り組み、確かな学力を身につけていく上でも、安定した睡眠の量と質の確保は、非常に大切だということが、最近の研究から明らかになってきました。毎日同じ時刻に就寝し、翌朝同じ時刻に起床する。このことができてはじめて生活リズムが整い、基本的な生活習慣を身につけることができるのです。たとえ休日であっても、平日とのズレが一時間以上ある場合は要注意だそうです。たくさん眠った気持ちになっても…睡眠はまとめて取ることはできません。いわゆる寝だめは効かないらしいのです。そればかりが生活リズムを狂わせているのです。

昔は「4当5落」などと言われ、睡眠時間を削って勉強することが美徳とされていました。その

当時、しっかりと睡眠を取っていた子の中には後ろめたい気持ちで床についていた人もいたのではないのでしょうか。しかし、それも誤りであることがわかってきています。必要な睡眠時間を削って学習しても、すぐにはがれ落ちる薄っぺらなその場限りの学力しか身につけません。



過去実施したアンケート結果から、雲南市の子どもたちの睡眠時間は全国平均に比べて少ないことが分かりました。だからといって家庭学習時間が長いかと言えば、そうでもないようです。そこには、友達との繋がりが途切れることに恐れながら睡眠時間を削って、ライン等メディアをしている子どもたちの姿が見えてきます。

メジャーリーガー大谷翔平選手が、睡眠をととても大切にし、毎日11時間の睡眠をとっていることはあまりにも有名な話です。

睡眠を大切にできる人は、自分を大切にできる人、自分を大切にできる人は、人も大切にでき周りを明るくし、豊かで幸せな人生をおくることができる人です。

## 動く（歩く）ことの大切さ

阿用小学校の子どもたちは、毎日元気に歩いて登下校しています。これはとても素晴らしいことだと私は思います。他の小学校の子どもがみんなそうできているわけではなく、むしろまれな学校です。阿用小学校では、登校距離の長い子は毎日往復4kmを歩いています。6年間（およそ1,200日）で、4,800km、北海道から沖縄まで往復できる距離を歩くことになります。



これだけの距離を小学生の時期に歩くことでいろんな力が身につきます。「強靱な精神力（へこたれない力）」「強い身体」「豊かな心」などなどです。大人になってから同じ距離をいくら歩いてもこの力は獲得できません。7歳から12歳までの子どもならではの感性をもつ時期に自分の足でふるさとを歩くことで、地域の風を肌で感じ、移り変わる地域の季節を見、地域のにおいを嗅ぎ、地域の音に耳を澄ますことで培われると思います。このことをぜひ大切にしたいと思います。

## “当たり前”を続ける価値

メジャーリーガー大谷翔平選手。今や世界でもっとも有名な誰もが知る超スーパースターです。2年前の10月に放送されたNHKスペシャル「メジャーリーガー大谷翔平2021超進化を語る」の中で、リアル二刀流大谷選手とその父親徹さんとの約束が紹介されており、感銘を受けました。そのお話を紹介したいと思います。

野球クラブの監督でもあった父徹さんが、息子の翔平少年との約束として息子に日頃から言っていたことは、「ヒットをたくさん打てるようになれ」とか「エラーをしない選手になれ」とか「剛速球を投げるピッチャーになれ」とかというものではありませんでした。

約束は誰にでもできるしごく当たり前の3つのこと、一つ目は『大きな声を出して、元気よくプレーすること』二つ目は『キャッチボールを一生懸命にすること』三つ目は『一生懸命に走ること』ただそれだけでした。

父親との約束について大谷選手はこう振り返っています。「三つの約束は基本的なものばかりで

すから、今も覚えています。それは少年野球、高校野球、プロ野球、そしてメジャー、どのステージに行っても野球人として変わらずやり続ける価値ある事だと思います。特に全力疾走は、それ自体にも意味がありますが、懸命に走ることが全力で取り組むんだという姿勢に現れる。このことこそ大きな意味合いがあると思っています。」と…



この番組を見て『一見簡単そうに見えることでも、そこに大切な意味を見つけ毎日続けてやりきることは、たやすく誰にでもできるように思えて、実は大きな才能である。当たり前のことを毎日意識して続けられれば、誰もが大谷選手のようなスーパースターになれるわけではないけれど、それができる人は人間として大きく成長するための『種』を心に宿すことができるのだ…』と私は思いました。

大谷選手の話をもう一つ

### 大谷翔平選手の人生設計シート

大谷選手が高校生の時に作った、人生設計シート、

体のケア	サプリメントを飲む	FSQ 90kg	インステップ改善	体幹強化	軸をぶらさない	角度をつける	上からボールをたたく	リストの強化
柔軟性	体づくり	RSQ 130kg	リリースポイントの安定	コントロール	不安をなくす	かまない	キレ	下半身主導
スタミナ	可動域	食事 夜7杯 朝3杯	下肢の強化	↑ 体を開かない	メンタルコントロールをする	ボールを前でリリース	回転数アップ	可動域
はっきりとした目標、目的を持つ	一喜一憂しない	頭は冷静に 心は熱く	体づくり	コントロール	キレ	軸でまわる	下肢の強化	体重増加
ピンチに強い	メンタル	雰囲気 に流されない	メンタル	ドラ1 8球団	スピード 160km/h	→ 体幹強化	スピード 160km/h	肩周りの強化
波をつくらない	勝利への執念	仲間を 思いやる心	人間性	運	変化球	可動域	ライナー キャッチ ボール	ピッチングを増やす
感性	愛される人間	↑ 計画性	あいさつ	↓ ゴミ拾い	部屋そうじ	カウント ボールを 増やす	フォーク 完成	スライダ ーのキレ
思いやり	人間性	感謝	道具を 大切に使う	運	審判さん への態度	遅く落差 のある カーブ	変化球	左打者 への決め球
礼儀	信頼される人間	継続力	プラス思考	応援される人間になる	本を読む	ストレートと 同じフォーム で投げる	ストライク からボールに 投げる コントロール	奥行きを イメージ

いわゆる所謂、曼荼羅チャート。そ

こにはドラフト会議で12球団中、8球団から一位指名を受ける選手(人間)になるために、自分自身をどのように磨いていけば良いのかが記されています。注目すべきは全体の半分近くの窓が、野球の技術向上とは全く関係の無い、心の持ち方であったり、考え方であったり、といった目に見えないもので埋められていることです。この力は、『豊かな人間力』とも言い換えることができます。

これらの大切さに目を向けることのできる人は、いつでも心配りができ、自分に妥協することなく、何よりも多くのことに「気づき」をもつことができます。「気づくことができ

る」というのは、とても偉大な能力なのです。多くのアスリートや、ことをやり遂げた人たちは共通してコツコツと自分磨きをやる。すると不思議なことに周りの仲間も応援してくれるようになり、力以上のものが発揮できるようになる。これこそが何より大事なことなのです。目に見えないものによって支えられていると信じて自分を磨いていくことがいかに大事かということがよくわかる話だと思います。

子どもたちが、日々の学校生活を送る中で、何でもいい、難しいことでなく当たり前のことで、毎日続けて頑張ることを見つけ、そこに大切な意味を見出し、それを愚直なまでに続けてみてほしい。そうすることで一人一人がより成長し、一層輝いてほしいと願っています。