



令和元年5月31日
 久喜市立菖蒲小学校
 久喜市菖蒲町菖蒲 625
 0480-85-1202
<http://www.kuki-city.ed.jp/shobu-re>

「不安・緊張・失敗を乗り越えろ！」成長します、前向きなしょうぶっ子♪

校長 矢嶋 正俊

5月19日(土)、澄んだ空気、心地よい風の中、多くの来賓や地域の皆様、そして保護者の皆様に見守られ、運動会を実施することができました。ご来校いただきました皆様方の温かい声援と拍手が、しょうぶっ子たちに「がんばる勇氣」を与えてくださいました。どの学年も「3つの汗」をかき、それぞれの演技に一生懸命組む姿、校長感動いたしました。感動を与える運動スポーツの世界。この世界では以下のような苦労話をよく聞きます

オリンピックや世界選手権、全国大会等で、優勝や上位入賞を期待されながら、実力を発揮できずにいた選手が、大会後にこんなことを言うのを聞いたことがあります。「自分でも何が起こったのかわからないです。自分の身体と考えがコントロールできませんでした。」極度のプレッシャーや不安に対処仕切れなくて、普段なら簡単にできる動きが全くできなくなってしまい、良い成績がとれなかった・・・このパフォーマンスが悲劇的に悪くなることを「チョーキング」と呼びます。このチョーキングが起り易いのは、自分自身や周囲の期待が高いときだそうです。「どうしても勝ちたい。勝たなければいけない。」「観る人感動させるようなパフォーマンスをしたい。」このようなことを過度に思うと、チョーキングに陥るそうです。試合で極度のプレッシャーや不安にさらされると、練習ではできていたことができなくなります。スキル(技術)を遂行することだけに集中しすぎるため、またそのことだけを考えすぎるため、よいパフォーマンスを行うためのワーキングメモリー(脳の中身の使える量。この量が多いと技術の遂行、瞬時の判断、相手の動き・作戦を予測することなどができ、理想とする運動が表現ができます)の多くが消費されてしまい、脳の容量が減少して、自動的にプレーすること、今まで身につけた動きを無意識に簡単に行うこと、ができなくなってしまいます。期待・プレッシャー・不安が脳を萎縮させ、体を普段どおりに動かすことを妨げます。一流スポーツ選手は、見えないところで大変苦労しているようです。



このチョーキング、子ども達の普段の生活の中では、「緊張」という言葉で表現できます。この緊張は、うまく働けば、良い結果を生み出しますが、緊張のしすぎ、チョーキングになってしまうと・・・とても残念な結果を出してしまうことがあります。この極度の緊張とどう付き合ったらよいのでしょうか。解決の仕方は以下の通りです。

- 「期待されている」・・・重荷として捉えないで「期待されているということは自分に可能性のあることだ」と考え、期待をエネルギーにする。
- 「不安のレベルを下げる」・・・「～をしないように」という考えをやめ、「～をしないためには○をやる」ということを習慣づける。
- 「ストレスをなくす」・・・大体の方は、漠然と不安になっていること、できるはずなのにできないとイライラします。ストレスを「挑戦」と受け止めると、注意・集中力、やる気が高まり、勇氣がたくさん出るそうです。
- 「ミスをしたらどうしよう」・・・過去は変えられません。ミスをした事実を変えることは不可能です。後悔してもミスは消えません。ミスはとりあえず忘れて、今しなければならぬことに頭を切り替えます。この訓練を普段からすれば、ミスを引きずることは少なくなります。



以上のことを、学校内の日々の学習・生活・運動の場面で、やさしく練習し、不安や緊張を上手にコントロールできるしょうぶっ子を育てています。失敗をしたら、不安が大きくなったら、周りの人(親、兄弟姉妹、おじいちゃんおばあちゃん、地域の人、先生、友達等)にアドバイスを頂き、自分の行動を前向きに高めていく人になって欲しいものです。自分よりちょっとできる人をお手本にし、まねてみると「自分にもできる」という自己効力感が生まれます。そういう人を探し、憧れを持ち、運動に勉強に大きく成長するしょうぶっ子。

。教育は憧れの連鎖といいますが、お手本にできる憧れの人のまねをして、自信を深め、不安・緊張・失敗を乗り越えるしょうぶっ子達に、いつもの温かい愛情と、大きな声援をよろしく願いいたします。菖蒲小は、今月も職員一丸となって、教育に情熱を燃やし、前向きなしょうぶっ子と共に成長します。

次回の資源回収は6月1日土曜日です

生活目標：時間を守ろう

6月の行事

日	曜日	行事等予定
1	土	第1回資源回収
2	日	第1回資源回収予備日
3	月	月例集金振替日 6月分(1回目) 逆上がり教室 ~7日 プール清掃
4	火	プール清掃予備日 菖蒲中職場体験
5	水	月例集金振替日 6月分(2回目) 校内硬筆競書会 菖蒲中職場体験
6	木	委員会活動 菖蒲中職場体験 校外学習_町探検 3年
7	金	
8	土	
9	日	
10	月	特別日課4時間 体力テスト(高)
11	火	体力テスト(中)
12	水	体力テスト(低) ふれあいタイム お話し会(高)
13	木	プール開き むし歯予防教室(1・3年生) クラブ活動
14	金	
15	土	土曜授業 音楽鑑賞会 学校保健委員会⑤ 引き渡し訓練⑥
16	日	
17	月	民生児童委員会
18	火	
19	水	特別日課 個人面談
20	木	特別日課 個人面談
21	金	特別日課 個人面談
22	土	しょうぶっ子ゆうゆうプラザ
23	日	
24	月	特別日課 個人面談
25	火	特別日課 個人面談
26	水	特別日課 個人面談
27	木	クラブ活動
28	金	
29	土	
30	日	
7/1	月	学力アップ週間 ~5日 集団下校 月例集金振替日 7月分(1回目)
2	火	学級PTA
3	水	
4	木	委員会活動
5	金	月例集金振替日 7月分(2回目)

4月22日(月) 避難訓練



地震を想定しての避難訓練を行いました。ややおしゃべりがみられましたが、スムーズに避難することができました。

4月25日(木) 離任式



転任された先生方とのお別れの式、離任式がありました。全員が思い思いの感謝の気持ちを伝えることができました。菖蒲小学校の子どもたちのために、ありがとうございました。

5月7日(火) 菖蒲音頭指導 1・2年



1・2年生が運動会前に菖蒲音頭を教してもらいました。1年生は初めて、2年生は1年振りの菖蒲音頭。教わりながら上達していきました。運動会では軽やかに踊れたでしょうか。

5月8日(水) ポピーまつりにむけて



地域の行事「しょうぶポピーまつり」の開催に向け、看板製作しました。子どもたちがいてねいに色をつけ、描き上げました。たくさんの人に見てもらえたらと思います。

5月9日(木) クッキーダンス指導



今年から久喜市のダンス「クッキーダンス」を運動会で踊ることになりました。ゆうゆうプラザに参加している児童は上手に踊れるのですが、さすがにほとんどの児童が初めてです。久喜ブランド推進課の方を講師に全員で練習しました。