



学校教育目標

○あたたかい心

○よりかしこく

○よりたくましく

## 子どもたちの姿勢について

校長 戸村達男

授業中などに校内を回っていると、いろいろな場面を見かけます。

音をひとつ立てずに静かに自習をしている6年生、さすがです。

1年生の教室をのぞくと、私に気付いてくれた子が「校長先生、おはようございます。」すると、「校長先生、おはようございます。」の大合唱が起こってしまい、授業がいったんストップ。思わず担任の先生に「授業の邪魔してごめんなさい」と謝りたくなります。

時には、廊下で子どもたちが担任の先生に指導されて(おこられて)いる場面にも出くわします。そんな時は、その様子を見守りながら、「がんばれ。失敗はだれにでもある。」と、その子を心の中で励ましながら、その場を離れます。

教室を回っていて気になることの1つが「子どもたちの姿勢」です。特に多いのが、体に力が入らず、だらっとしてしまう姿勢。とても多く見かけるようになりました。

どんな姿勢なのか、言葉で説明するのは難しいので、私がモデルになってやってみた写真がこちらです。

この姿勢、特に低学年に多く、中・高学年でも、テストや問題が早く終わってしまっていて待っている時間などに、よく見かけます。



正しい姿勢が学力に好影響を与えるということ、これは私の経験則から言っても間違いのないところです。

「姿勢がよくなれば学力が上がる」という内容の本も多く出版されており、その趣旨は、おおよそ次の通りです。

正しい姿勢 → 深い呼吸 → 脳の活性化 → 疲れにくく集中力もアップ  
→ ポジティブな気持ちがアップ → ストレス軽減  
→ 目の負担も減り、骨格の成長にも好影響

人間、本当に集中しているときは姿勢なんて構ってられない。崩れた姿勢でも集中している時はある。そのようなご意見もあることは十分承知のうえで、それでも、このような姿勢を多く見かけるようになったこと、そしてこのような姿勢になってしまっている子どもたちのほとんどが、集中力が切れてしまっていて、勉強どころではない、というのも事実です。原因は何でしょう。

朝ごはんをしっかりと食べてきていないことによる「エネルギー切れ」？

「睡眠不足」で、脳がしっかりと覚醒していないから？

姿勢を保持するための「筋力（特にインナーマッスル）」の低下？

スマホやタブレットなどの長時間使用による「前かがみの姿勢」？

いろいろ考えられますが、今回、「姿勢」を学校だよりのテーマとしたのは、「子どもたちの姿勢」

について、ご家庭でもちょっと気にかけていただきたかったからです。

食事の時、宿題や家庭学習をやっているときの姿勢はいかがでしょう。

長時間、スマホやタブレットに集中して、前かがみの同じ姿勢でいることはないですか。

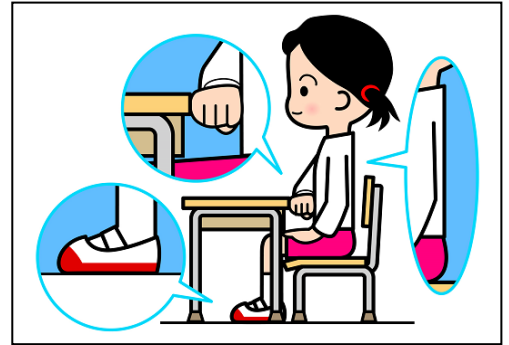
ご家庭での生活の中で、子どもたちが背筋を伸ばしたピンとした姿勢、見かけることはありますか。

リラックスモードの時、ソファの背もたれに寄りかかっていたり、クッションに体を預けて、ぐたっとしていたり、そんな時間が長くないですか。(おっと、これは我が家、特に私のことでした)

学校では、特に低学年で「ぐー ペた ぴん」の指導をします。「ぐー ペた ぴん」とは、

机と体の間に“ぐー”1個分  
足の裏はしっかり床に“ペた”  
背中を“ぴん”。

学校現場で以前から行われてきたこの指導、今改めて、その大切さを実感しています。私は今後も、子どもたちに姿勢について、声をかけていきたいと思います。



## 運動会、ありがとうございました

10月19日に開催した運動会。保護者の皆様、PTA・後援会の役員の皆様のご協力のおかげで無事に開催することができました。ご協力ありがとうございました。徒競走のゴール付近の“カオス状態”も、若干改善したように感じました。

1年生の保護者からは、

「応援団や高学年の子どもたちが1年生のお世話をしている姿など、感動しました。先輩方の大きな背中を見て子どもたちも成長していくのでしょうか。」

「先生方がいないときでも6年生がお世話をしてくれていて泣いている子に声をかけたりしている姿にも感動しました。小学生=子ども と思っていたら失礼でした。」

という感想もいただいています。高学年のみんな、君たちの頑張り、認めてもらっているぞ！！

## 読書月間の取組み

ちょっと前の話になりますが、9月は読書月間でした。

1・2年生が「読書通帳」、3年生以上が「スタンプラリー」などの取組みを行ったのですが、特に面白かったのが「シャッフル読み聞かせ」。教員がくじを引いて、当たったクラスに行って、朝読書の時間に自分の好きな本を読み聞かせするという取組みです。私が引いたのは5年3組。工藤直子さんの「のはらうた」をクイズを交えて読ませてもらいました。久しぶりの読み聞かせ、楽しかったです。

そして、9月1か月で子どもたちが読んだ本の総冊数がなんと“8345冊”。(学校司書の横澤がカウントしてくれました)1人当たりだと約8冊です。中には1か月で80冊くらい読んだ子もいたそうです。インターネット全盛のこの時代、紙の本を読むことのよさや効果も見直されています。

「本は心の栄養」です。これからもたくさん本に親しんでほしいですね。

R6 埼玉県学力・学習状況調査より  
「1か月に、何冊くらいの本を読みますか」  
【3冊以上】と答えた児童の割合

	4年生	5年生	6年生
所沢小	66.7%	56.9%	51.6%
埼玉県	49.3%	47.6%	46.1%