

脳も心もすっきりと！



この季節だからこそ、みんなにも！

月に1回のペースで行われるお話集会。大掃除の季節を間近に控え、子供達に次のような話をしました。概要になりますがお伝えします。

「整理整頓」をしよう！

○サッカー日本代表を世界レベルまで引き上げた指導者が、選手に次のようなことを問いかけました。

「サッカーが上手くなるために大切なことがある。それは何か思いつくだけノートに書き出さない。」

選手が思い思いの答えを書き出した頃、COACHから意外な答えが。その意外な答えとは、“整理整頓”をすることだったのです。

○それでは、3人の一流 Sports 選手の整理整頓(片付け)に関する Episode の紹介をしましょう。

・長谷部誠(元サッカー日本代表キャプテン)

「心がモヤモヤしたときは、身の回りの整理整頓をしている。自然と心が軽やかになる。」

・イチロー(元プロ野球選手・大リーガー)

「試合の日の朝は、ベッドのシーツを綺麗にしてから部屋を出る。そうすると、ベッドの神様が安打(ヒット)を打たせてくれる」

・錦織圭(現プロテニスプレーヤー)

「長い遠征から帰って真っ先にすることは、部屋の掃除。休みの日もすすんで掃除しちやいませ。(*^o^*)」

○3人に共通することは何ですか？ 整理整頓ですね。本当に整理整頓と上達には関係あるのでしょうか？実は、大いにあるのです。

○整理整頓をする中で、必要なもの、必要でないものが、文字通り整理されていき、脳の中もスッキリして、幸福感が増すのだそうです。

○脳には、大きく3つの役割があります。

・感じる脳 ・言葉の脳 ・やる気の脳

○整理整頓をすると、このうちの一つが活発になります。どれか分かりますか？

○そうです。「やる気の脳です」

○整理整頓は、脳にとっての「筋トレ」。何を残すか。何を捨てるか。何をどこにしまうかを考える。脳の成長にもとても良いこと。

○皆が上手になりたいこと、頑張りたいことは何ですか？

○1年後、良い成果が出せるように、まずは身の回りのことから始めて行きましょう。

これから大掃除の季節。お家の方と大掃除をして整理整頓。きっと良いことがあるよって励ましながら実践いただければ幸いです(*^o^*)。

楽しさの創造！

12月2日(木)、4年生主催のちよっぴり遅い“秋祭り”が行われました。主催と書いたのも、ちよっぴりと書いたのにも理由があります。今回(1回目は4年生だけでの実施)は、1年生を招待しての実践で、学級会を経ての、正に自分達の力で創造した時間だったからなんです。しかし、内容は秀逸！様々な工夫の中に子どもたちの想いが詰まった、すてきな催しでした。

さて、主催した4年生は何を感じたのでしょうか。そして、招待された1年生は、どんな気持ちだったのでしょうかね。4年生の子ども達には、“やりっ放しはダメ”必ず1年生の気持ちをリサーチしなさい！そして次に繋げてよ！と伝えています。教科書だけでは学べない事の中に、生活をより楽しいものにし、生き抜く力が隠されている。ずっと前から抱いていた想いです。

自主・自発、このような活動が広がる中で、縦の繋がりが太く強くなっていけば…。単学級の学年がほとんどとなった中部小。だからこそ必要な異学年交流。“楽校共育”の実現を！そんなことに想いを馳せた師走の一日でした。



