

# 学校だより



平成28年1月7日

横浜市立二谷小学校  
校長 渡邊 文子

## 力の源～生活リズム～

学校長 渡邊文子

明けましておめでとうございます。今年は、暖かなお正月でした。清々しい朝日を浴びながら、皆様も今年一年の健康と幸せをお祈りになったことでしょうか。

お正月の楽しみと言えば、箱根駅伝と言う声をよく耳にします。私は、もっぱらテレビ観戦ですが、襷をつなぐ選手の闘志とひたすらに走る姿に毎年感動をしています。あのような速さでアップダウンの道を走り続ける力に、ただただ感心するばかりです。どれだけの練習をつんできたかと想像すると、どの選手にも自己ベストを出してほしいと拳に力が入ってしまいます。見ていて感じるのはペース配分、リズムをつくることの難しさです。調子がよいからといって力を出し過ぎると、調子が続かなかつたりすることもあります。練習を重ねて自分の体を知り、リズムを作り出す力が大事なのだと感じます。尤も素人の見方ではありますが…。

作曲家の久石譲氏は、数多くの心に残る楽曲を作曲されています。久石氏は生活リズムを大事にしていまして、気分が乗っているからと言ってご自身の生活リズムを崩してまで曲に取り組むということはないそうです。イメージがわいたら一気に呵成にという作曲の姿を想像していた私には、意外なお話でした。日常の自分の気分や体調などに影響されないで、常に質の高い曲を創造し続けるために久石氏は生活リズムを大事にしているのです。生活のリズムを整えることが土台となって、安定して力が発揮できるようになるということなのだと思います。

冬休みが終わり、学校が始まりました。睡眠、食事などの生活リズムが崩れていては、十分に力を伸ばすこともできません。一年のはじまりの一月は、気持ちよい朝の空気を吸って元気よく一日をスタートできるように生活リズムを作りたいものです。

さて、2016年。今年は、3月に北海道新幹線の開通、5月には伊勢志摩サミット開催、そして7月には、いよいよ18歳19歳も投票できる参議院選挙が予定されています。さらに8月にはリオデジャネイロオリンピック、9月にはリオデジャネイロパラリンピックがあります。また、カレンダーを見て8月11日が「山の日」として祝日になることに気付かれた方も多いでしょう。

二谷小学校は、今年度は110周年でしたが、来年度は111周年。1が三つも並ぶ年です。一日一日を大切に、一人一人を大切に過ごす一年でありたいと思います。

本年も、ご支援ご協力賜りますようよろしくお願い申し上げます。

