

学校だより



令和4年8月29日
横浜市立二谷小学校
校長 矢島 孝幸

「心も体も健康な子どもたち」

学校長 矢島 孝幸

灼熱の太陽の陽ざしと蝉の声が鳴り響いていた7月下旬から始まった夏休みでした。気がつくとも朝晩の風が秋を感じるような毎日となってきました。閉庁期間が明け、校長室にいと窓の外から「校長先生。」と笑顔で手を振ってくれている子どもたちが数名いました。キッズクラブで過ごしている子どもたちです。窓を開けて「夏休みは楽しく過ごしている。」と問いかけると、「早く学校が始まってほしい。」「もっと休みがいい。」「宿題終わったよ。」と、様々な子どもたちの声が返ってきました。子どもたちの思いは様々ですが、笑顔に元気をもらいました。そして、子どもたちの声が、夏休み気分にとっぷりと浸っていた私の身を引き締めてくれた気がします。

酷暑が続いた夏休みではありましたが、私は自分自身の健康保持に向け、できる限り身体を動かすことを継続しようと心に決めて過ごしていました。手軽にできるジョギングを中心に行っていたのですが、それだけではと思い、朝の「ラジオ体操」にも挑戦しました。現在の「ラジオ体操」は、1951年（昭和26年）に誕生したようです。私が子どもの頃は、夏休みは「ラジオ体操」というくらい様々な場所で行われていた気がします。教師となった若い頃、先輩からラジオ体操の一つ一つの動きについて学んだ時、これほど考えられている体操はないと知りました。正しい動きで行うと、体の節々が筋肉痛となり、これほど疲れる体操はないと実感しました。私の自宅のそばにある公園では「ラジオ体操」が毎朝行われています。それこそ100名近くの方が参加しているのではないのでしょうか。なので、突然参加しても全く違和感がありません。また、大人数の見知らぬ者同士が同じ体操を一緒にできることも驚きです。私は、身体の健康保持のために参加したのですが、それ以上に「心の健康」について感じました。毎朝の「ラジオ体操」に参加している大多数がご高齢の方々です（夏休み中なので子どもの参加も多いです）。「ラジオ体操」がスタートする前から、公園内でウォーキングをし、知り合い同士で話をしたり、笑顔であいさつを交わしたりしている方々を見ていると、心身の健康のためのコミュニケーションの必要性も感じました。笑顔で澁澁としたご高齢の方々の姿は、私に刺激を与えてくれました。自分自身も心身ともに健康でいられるよう、目標をもった生活をしていこうと心に誓いました。

本校は「すこやかタイム」「体力向上タイム」で子どもたちの健やかな体づくりに取り組んでいます。年間を通した食育や運動を推進し、健康な体を育成しようと進めています。学校での取組が子どもたちの意識啓発、そして、実践的な取組に繋がることを期待しています。そこにプラスして仲間との良好なコミュニケーションが加われば、心も体も健康な子どもを育むことができるでしょう。

夏休み明け、元気で澁澁とした子どもの姿が表れるよう、日々の教育活動を進めてまいりたいと思います。学校が楽しく、元気が出る場所となるよう、教職員一同で努力していきます。