



3月号

横浜市立中田小学校

学校だより

第425号



中 田 小

学 校 教 育 目 標

さわやか笑顔中田っ子 思い合い ひびきあい
共に生きる力を育てます。

平成28年2月29日

中田小ホームページ

<http://www.edu.city.yokohama.jp/sch/es/nakada/>



『花の街』

作曲：團伊玖磨

作詞：江間章子

七色の谷を越えて
流れていく 風のリボン
輪になって 輪になって
かけて行っただよ
春よ春よと
かけて行っただよ

美しい海を見たよ
あふれていた 花の街よ
輪になって 輪になって
踊っていたよ
春よ春よと
踊っていたよ



自分の「ルーティン」をもつ

校長 蒲谷 猛

昨秋のラグビーワールドカップで、日本の歴史的3勝に貢献した五郎丸歩選手が、キックのたびに繰り返した通称「五郎丸ポーズ」。1月の大相撲初場所で、日本出身力士として10年ぶりの優勝を果たした大関の琴奨菊関が、取り組み直前に、最後の塩を手に行う体を大きく反らす動き、「琴バウアー」。

これらは、ご承知のように、「ルーティン」と呼ばれています。「ルーティン」とは「決まった一連の動作」のことで、スポーツでは、緊張や不安をなくし、安定したパフォーマンスを発揮するためのメンタルコントロールの一つとしてとらえられています。イチロー選手が、打席で構えるまでの間に取るルーティンも、ものまねの対象になるくらい有名です。

なぜルーティンが大切にされているのかということ、それは決められた行動を行うことで、自分の心身のリズムをいつも通りに整えることが出来るからです。

このルーティンの効果は、スポーツに限ってみられることではありません。日常生活の中で人は決まった流れの中でほとんど無意識に同じ行動パターンをとっており、それが精神的な安定や気持ちの切り替え、モチベーションの向上につながっていることはよくあることです。

朝決まった時間に起き、決まった順序で支度をするのが、登校後の「やる気スイッチON」につながることもあるでしょう。帰宅後、翌日の支度をして、ランドセルを所定の位置に置き、特別な持ち物をその上に置いてから遊びに行く、というような「決められた段取り」をいつも経ることで、忘れ物をしないという効果が得られるということもあるでしょう。

「規則正しい生活」「よりよい生活習慣」が大切な意味も、ルーティンとして考えれば腑に落ちます。「学習習慣の形成」や「学習方法の獲得」についても同じです。漠然とした生活改善のためではなく、自分の目標達成や課題解決を意識して、それを実現するための「自分流

のやり方」や「自分なりのパターン」を習慣化することができれば、それは大きな強みになります。

明日から3月。年度末になりました。「ルーティン」の視点から今年度の成長を振り返ってみることも意義深いかと思い、今号をこの話題としました。教職員にとっては、それぞれの子どもが、自分のよさを発揮できるような「ルーティン」を身につけさせることができたか、個々の習慣形成の状況と指導を振り返り、最後の支援を工夫するときです。一人一人の子どもが、次年度の活躍の姿を思い描き、進学・進級を楽しみにできるよう、最後のひと月の指導に努めます。

末筆になりましたが、今年度の本校教育活動への深いご理解と多大なるご協力に感謝いたします。一年間、本当にありがとうございました。