

平成28年度

平成28年 6月30日 7月号 (第488号)

学校だより



横浜市立すすき野小学校

TEL045 (901) 6232 FAX 045 (904) 4693

<http://www.edu.city.yokohama.lg.jp/school/es/susukino/index.cfm>

すこやかスマイル すすんで考え行動し きょうかし合う すすきっ子



ルーティン

副校長 井桁 寛

毎日の習慣とは恐ろしいものです。

職場が変わったにもかかわらず、前の職場に行くつもりで交差点をいつもと同じ方向に曲がってから「ああ、いけない」と気が付いて苦笑いするという経験は、私ばかりではないと思います。

また、逆にいつも通っている道が工事中で迂回しなくてはいけない時など逆に少し落ち着かない時があります。

プロのスポーツ選手でも、イチロー選手のように袖をさわり、バックスクリーンにバットを向けてからバッターボックスに入ったり五郎丸選手のあのポーズの後にキックをしたりと、いつも同じ動作でプレーに入っています。

この動作のことを「ルーティン」と呼びます。ルーティンで取り組むと集中力が増したり、自分の力を十分に発揮したりするのに役立っていると言われて



先日、学校保健委員会でヨガインストラクターの藍先生がいらして、よい姿勢についてのお話をしてくださいました。その時に「A i C h i」という運動(呼吸法)についてお話をされました。

手のひらを下に向け、手を下ろしながら息をはき、今度は逆に手のひらを上に向け、腕を上げながら息を吸うことを話してくれました。

半信半疑でやっていた子どもたちもいつのまにか力が抜け、自然により姿勢になっていました。

藍先生のお話では、「A i C h i」をすることで集中力が高まりサッカーの PK を決めることができた

り、計算の間違いが少なくなったりするというお話を聞きました。

学校には、しっかりごはんを食べて登校してくる子、昨日、夜更かしして起きるのが遅くなり、慌ただしく登校してくる子、色々な子ども達が登校してきます。

そんな時に、「A i C h i」をし、しっかり呼吸をして力を抜き、落ち着いた気持ちで取り組めるようにする。そんなことも、この慌ただしい現代社会で必要なことなのかもしれません。

生活習慣や生活の中のルーティンには、健康や安全につながるもの、学習に関わるもの、生活を効率化するものなど、様々あり、生活の質を高めることにつながります。

学校でも今年の学校保健委員会のテーマとして「よい姿勢で、やる気・元気アップ!!～イキイキすすきっ子～」で正しい姿勢を保持し、安定した気持ちで過ごせるように「A i C h i」をルーティンとして取り組みます。ご家庭でもこの機会にぜひお子様と一緒にやってみただけいたら幸いです。

今後とも、いっそうのご理解とご支援をよろしくお願いいたします。

