



## 力の発揮 「心技体(しんぎたい)」から考える

校長 駒宮 寿夫

2学期が始まりました。昨年までは、9月1日が始業日でしたが、今年度より始業開始が3日早まりました。まだまだ残暑厳しい時期ですが、子どもたちには元気よく学校生活を送ってもらいたいものです。さて、夏休みはどうお過ごしになったでしょうか。私は、1学期末に子どもたちに、「一日一日を大切に、目標や目当てをもって過ごすこと」と「家のお手伝いや、地域の行事に積極的に参加するなど様々な体験をすること」、つまり「ちゃんと生きる」ことを意識して生活するようにと話していました。しかしながら、私自身振り返ってみるとやや不規則な生活になってしまいました。その理由は、リオデジャネイロオリンピックです。4年に一度の祭典であり日本人選手の活躍をリアルタイムで見て応援したいと思い、御多分に洩れずすっかり夜型人間になってしまいました。反省しつつも、過去最多のメダル41個を獲得しメダルラッシュとなったリオデジャネイロオリンピックでの日本人選手の活躍は、多くの感動を与えてくれました。普段はあまり見ることのない種目のスポーツについても見ているとどれも奥の深さが感じられ、メダルを取るのには容易なことではないと思いました。アスリートがいかにかこれに向けて努力してきたかが伺い知れます。子どもたちもオリンピック中継をみて、これまで以上にスポーツに関心を持ったり、感動したりしたことでしょう。

さて、2学期は、体育的な行事としては9月に運動会があり、さっそく練習が始まります。11月には校内マラソン大会があります。さらに、大宮地区駅伝大会に向け、高学年を対象に課外活動を実施し、練習を開始します。どの行事にも目標をもって練習を重ねさせたいです。子どもたちが最高の力を発揮できるよう指導してまいります。そこで今回は、『心技体』について考えます。オリンピック中継で時々耳にしましたが、最近はあまり使用されていないのかもしれませんが、『心』は精神力、『技』は技術の能力、『体』は体力で、『心技体』の備わった選手がよい結果を導き出すといわれています。ではこの『心技体』を備えるためにはどうすればよいのでしょうか。もう随分前に聞いた話ですが、大学駅伝の監督の言ったことです。「『心技体』とは、『心+技+体』ではない。『(技+体)×心』である。」と言っていました。つまり、わかりやすく数字に置き換えて考えると、『心+技+体』だと100+100+100で総合力が300となりますが、『(技+体)×心』ならば、『心』が備わっていなければ、(100+100)×0=0となり、総合力が0となってしまいます。『心』がいかにか大切かを述べていました。『心』が一番大切であるということです。では、『心』はどう育てたらよいのでしょうか。一般的には、『技』を磨き、『体』を鍛えることを繰り返すことで、ある境地に達し、『心』が備わってくると言われます。プレッシャーを撥ね除けられる自信は練習量に裏打ちされています。これは、修行における悟りの境地に達するのと同じでしょう。子どもたちの『心』(精神力)を育てるためには、まずは技能や体力の向上を図る指導を続けながら、「あきらめない気持ち、やり続ける気持ち、向上心」等の気持ちを持ち続けられるよう繰り返し、励まし、指導し続けることが大切と考えます。不断の努力を重ねることこそが、平常心のレベルを引き上げ、本番で素晴らしいパフォーマンスを発揮することができるのだと思います。今回のリオオリンピックでは、バドミントンやレスリング、卓球、体操など、奇跡の逆転劇が多くみられました。精神力の強さがあったからだだと思います。また、ペアなどを含む団体種目については、「仲間を思う心」「仲間を信じること」がなければ好成績を生み出すことはできません。集団としての満足感、成就感を味わうのは、チームワークの発揮であり、それはお互いをカバーし合う意識を皆がもつことなのでしょう。男子陸上400mリレーの銀メダルは、個人では決勝に進めなかった4名が、バトンパスの技を磨くことで、「信頼」と「自信」という『心』が備わることでタイムを縮め、勝ち得たものなのだと思います。

この2学期、本校は、運動や学習など様々な活動を通し、子どもたちに知識や技能を身に付けさせながら、それを生かし成長させるための『心』を育て、様々な面で子どもたちが主体的に活動し、力を発揮するように支援・指導をしてまいります。今学期もどうぞよろしくお願ひします。

祝 吹奏楽部県大会金賞受賞し、9月3日に行われる西関東大会の出場が決まりました。また、素晴らしい演奏を披露してくれることでしょう。

祝 本校出身の作家、荻原浩さんが、第155回直木賞を受賞されました。私の大好きな作家の一人です。おめでとうございます。

8、9月の行事予定				防犯パトロール 1-1A→1年1組 A班			
日	曜	主な行事予定		日	曜	主な行事予定	
29	月	2学期始業式 3時間授業		15	木	運動会全体練習④ PTA絆Can PTA実行委員会 青少年育成常任理事会	3-1A
30	火	学級の時間 4時間授業 給食開始 1、2年生発育測定 14:00下校		16	金	学級の時間	3-1B
31	水	学級の時間 3、4年生発育測定 5時間授業	4-3A	17	土	学級の時間 土曜授業日 3時間授業	3-1C
1	木	読書タイム 全校シェイクアウト訓練 九都県市 合同防災訓練(4~6年生参加)		18	日		
2	金	学級の時間 5時間授業 引渡し訓練(第5校 時) 5、6年生発育測定		19	月	敬老の日 食育の日	
3	土	西関東吹奏楽コンクール		20	火	パワーアップタイム	3-1D
4	日			21	水	運動会予行練習	3-1E
5	月	スキルアップタイム 一斉下校(第5校時)		22	木	秋分の日	
6	火	運動会全体練習① 1~3年生授業参観・懇談会 4年生プラネタリウム学習(午後)		23	金	運動会前日準備 給食有り 1~4年生:4時間授業 5、6年生:5時 間授業(5時間目準備)学級の時間 ノーテレビ・ノーゲームデー	3-1F
7	水	運動会応援練習 委員会活動	4-3C	24	土	第85回運動会 (雨天:月曜日の時間割5時間授業 弁当持参)	
8	木	運動会全体練習② 給食費集金日	4-3D	25	日		
9	金	運動会応援練習 4~6年生授業参観・懇談会 6年修学旅行説明会		26	月	振替休日	
10	土			27	火	運動会予備日 給食有り パワーアップタイム	3-1G
11	日			28	水	学級の時間 クラブ 南っ子相談日	3-1H
12	月	運動会応援練習 代表委員会 安全点検日	4-3E	29	木	読書タイム	3-1I
13	火	運動会全体練習③ PTAピカピカ隊	4-3F	30	金	ふれあいタイム(低) スキルアップタイム(高)	3-2A
14	水	クリーン活動	4-3G				

### 10月以降の主な2学期行事等予定

10月 3日(月) PTA会費後期集金日	11月17日(木) 市教研研修大会 3時間授業
10月14日(金) 大宮南小研究発表会	11月22日(火) 5年校外学習(日産工場・他)
10月21日(金) なかよし給食	11月25日(金) 校内マラソン大会(予備日:28日)
10月25日(火) 1年校外学習(東武動物公園)	12月 2日(金) 4~6年授業参観・懇談会
10月26日(水) 3年学年発表会	12月 6日(火) 1~3年授業参観・懇談会 クリーン活動
10月27日(木) 小・中一貫交流の日(つぼみの日)	12月20日(火) 4時間授業
10月28日(金) 就学時健診 給食なし 5年生弁当	12月21日(水) 4時間授業 給食終了
11月 1日(火) 6年小中合同音楽会(予定)	12月22日(木) 第2学期終業式
11月 8日(火) 3年校外学習(グリコピアイースト 猪原園芸)	12月23日(金) 冬季休業日(1月5日まで)
11月 9日(水) 大宮地区駅伝大会(予備日:10日)	1月 6日(金) 第3学期始業式
11月12日(土) 土曜授業日 3時間授業	1月 7日(土) 土曜授業日 夢育 木曜日課4時間授業(予定)
11月15日(火)~16日(水) 6年修学旅行(日光方面)	

平成28年度 さいたま市大宮南中学校区小・中一貫教育合同研修会  
平成28年8月24日(水)  
夏季休業中、「さいたま市小・中一貫教育」推進のため、大宮南小学校と大宮南中学校の職員間の連携を深める合同研修会を行いました。学習指導部や部活動・課外活動部など5つの部会に分かれ、小学校と中学校の雰囲気、児童と生徒の様子、部活動の様子、学習形態や指導方法の相違、生徒指導についてなど、笑顔あふれる中にも真剣な眼差しで互いの立場を理解し尊重しながら多くの情報交換や意見交換をしました。

