

全校朝会（姿勢と日本文化）

2017. 11. 27

6年生に、好きな学習とその理由について聞きました。

土曜日に、戸三小の体育館で「家庭地域学級」というPTAの行事が行われました。地域の海上さんが「姿勢」について教えてくださいました。健康な体をつくるためには、骨や筋肉がしっかりしていることが大切で、左右のどちらかに傾いていると、心臓や肺や胃が窮屈になってしまって、血液がうまく流れなかったり酸素が体中に行きわたらなったり便秘になったり食欲がなくなったりするそうです。そうするとイライラしたり頭が痛くなったりするので、毎日の生活や勉強にも影響があるのだそうです。おへそを縦に伸ばすと背中が伸びてあごが下がる良い姿勢になるそうです。ゲームをする時に背中がまるまってしまったりテレビを見るときに斜めから見てしまったりすることもあるので、気を付けて、テレビを見たりパソコンに向かったりした後は、おへそを縦に伸ばしてリフレッシュしようと思います。

姿勢と言えば、前、埼玉県のお医者さんにロコモ体操というのを教わりました。手を前や横に出してくるっと回す運動とか、頭の後ろで手をくんでそのままおろすとかで、とても簡単だったので、みなさんも簡単だと思う姿勢に良いことを是非、やってみてください。

家庭科クラブの人たちが作ってくれた「のれん」の紹介をしました。

金曜日に、5年生が日本の伝統文化の発表をしてくれました。素晴らしかったですね。この「のれん」も日本の文化です。鎌倉時代からあるそうです。「のれん」というたった1枚の布が下がっているだけで、こちら側と向こう側に違う空間をつくり出すことができるというのがすごいなと思います。それから、「のれんを守る」「のれん分け」というように、今でも使われている言葉も多くありますし、「のれんに腕押し」のようにことわざになっているものもあります。「のれんに腕押し」ということわざは、のれんにつかかっても手がたえがないので、張合いがない、かわされてしまうという意味のことわざです。私も小学生の時に覚えたことわざで、似ていることわざに「糠に釘」「豆腐に鎧」などがあります。糠も豆腐も柔らかいものです。こんなふうに「のれん」というのは、私たちの生活と深くつながりがあります。その他にも、日本には、前みなさんに紹介したことがある「手ぬぐい」とか「ふろしき」とか「着物の帯」とかのように、ただの布をいろいろ活用するものがたくさんあります。巻いたり包んだりするだけで形が変わり、使い終わったらたたんでしまっておくことができる日本の文化をみなさんにも覚えていてほしいと思います。（瓶包みや丸い缶を包んだ様子を見せました。）