



仲之

新宿区立牛込仲之小学校

夏に向けて

副校長 小関 俊介

私が記憶している一番前のオリンピックは、ロサンゼルスオリンピックです。小学2年生だった私の思い出に残っているのは、日本人選手の活躍よりも、2週間にわたる中継で、好きなテレビ番組が見られなくなってしまった悲しさばかりです。当時の私は、オリンピックの意義や出場する選手の素晴らしさが、まだ分からなかったのです。

そのさらに以前の、東京・メキシコ・ミュンヘン大会で、日本代表としてマラソンに出場した君原健二選手は、3回のオリンピックに出場した、日本が生んだ名ランナーです。東京8位、メキシコ2位、ミュンヘン5位と、マラソンでの順位がすべて1桁を記録した選手は、世界に3人しかいないそうです。首を少し傾けて走る君原選手は、レース中苦しくなると、目標を小さくして走ったと言います。「あと1km走ってみよう、あと100m走ってみよう」最後には、「あの〇〇まで走ってみよう」と、自分に言い聞かせました。〇〇に入る言葉は何でしょうか。

私の前任校では、東京マラソンに応募して、当選したらみんなで応援しに行こう、という冬のイベントがありました。その職場で1日目、当選した職員を、沿道からみんなで応援しました。びっくりするほど多くのランナーが走り過ぎる中、アイドルのコンサートでファンが持つようなうちわを振って、私も声援を送りました。2日目、見事私が当選しました。人生で初めての体験でした。20km過ぎてもう足首が痛くなり、私の顔写真を貼ったうちわが振られるのに必死の笑顔で応えながら、3分の1は歩いて、どうにかゴールに着くことができました。ゴールの線を越えたときの達成感と開放感は、一生の思い出です。

君原選手の言った〇〇に入る言葉は、「電柱」です。君原選手のような名ランナーでも、走っている間は苦しくて苦しくて、せめて次の電柱までは、と小さな目標を立てて走り続けました。さらに君原選手は、こうも言っています。「私はオリンピックの成績よりも誇りに思っていることがあります。それは、出場した全レースを完走したことです」。

20日から、子どもたちが楽しみにしている夏休みが始まります。27日（日本時間）からは、パリオリンピック・パラリンピックが開催されます。大きな目標につながる小さな目標を立て、必死に努力してきた日本や世界中の選手たちが、きっと素晴らしい競技、演技を見せてくれることでしょう。オリンピック観戦はもちろん、様々な体験を通して、一生に一度しかない今の学年での夏休みを、大いに満喫してほしいです。

相談室から

スクールカウンセラー

向暑の季節になってきましたが、いかがお過ごしでしょうか。もうすぐ夏休みですが、夏休みの過ごし方のひとつとして、ご家族で楽しみながらの心の栄養補給を行われてもよいかもしれません。

たとえば、ストレスを感じた時のために、ストレス軽減のための対処（コーピング）を100個見つけて持っておいて、一つ一つ実践して効果をみたりするなどして、自分に合う方法を探してみるのもよいかもしれません。

また、夜眠る前にご家族で呼吸法をするなどリラクゼーションを行って、リラックスを体験したりして、緊張時や力を発揮したい時に備えて呼吸法を行えるようにしておくなどもよいかもしれません。

ストレス過多だったり、ネガティブな記憶に悩まされたりしているときのために、心を落ち着かせたり集中力を高めたりするマインドfulnessをご家族で体験されてもよいかと思います。これらの方法についての話や、お子さまについてのご相談などございましたら、お気軽にお越しください。

委員会活動

委員会担当

今年度は保健・給食・図書・集会・放送・運動の6つの委員会と代表委員会で高学年（代表委員会は4年生が前期、後期に分かれて）の児童が活動しています。それぞれの委員会ごとに工夫して活動しています。水泳指導や集会などこれまでの教育活動が少しずつ始まり、代表委員会をはじめとする委員会が日々一生懸命学校のために活動しています。

委員会活動を通して、高学年が学校のために、誰かのために活動することを意識し、低学年が憧れる姿へ成長してくれることを期待しています。



7月の行事予定

☆5年生の感想 ～委員会活動～

・代表委員になって初めての仕事で、運動会の司会を務めました。いい運動会になるようにという気持ちで取り組みました。これからもたくさんの行事に進んで取り組みたいと思います。

・運動委員会は、休み時間が終わる5分前に、時間ぴったりに放送することが大変です。放送が終わると、職員室の先生が「お疲れ様」などと言ってくれるので、やりがいがあります。

・給食委員会では、昼の放送で給食の献立などを伝えています。はっきりとわかりやすく話せるようにがんばっています。もっと給食のことについて詳しく知ってもらうためにがんばります。

・集会委員です。集会の台本作りが簡単に見えたけれど難しいです。集会では、みんなに聞いてもらえるように努力しなくてはいけないことがわかりました。ポスター作りも見た人にきちんと伝わるように工夫して作っています。今後もみんなが楽しめる集会にできるようにがんばります。

・放送委員会です。昼の放送は、はじめは緊張しました。機械の操作もたいへんでした。でも、今は緊張なくなりました。もっとハキハキと原稿を読めるようにがんばりたいです。

・保健委員会でのせっけんの補充は、最初は面倒でしたが、やっているうちに楽しくなりました。今後もみんなのために自分から進んで仕事に取り組みたいです。

・図書委員会では、毎月いろいろな仕事があって、難しいです。本の貸し借りの手続きをするのが大変です。でも、仕事にやりがいがあって楽しいです。これからも図書室に来てくれる人を待っています！



本校のホームページのQRコードです。ぜひ、アクセスして細かな情報、登校許可証のダウンロードなどにご活用ください。

日	曜日	行 事 予 定
1	月	全校朝会 SC
2	火	安全指導 こころの劇場(6年・給食なし)
3	水	
4	木	遠足(3・4年 給食あり) SC
5	金	女神湖事前健診(5年 13:00～) 遠足(1・2年 給食あり 雨天時延期なし) SC
6	土	
7	日	
8	月	全校朝会 女神湖移動教室(5年) SC
9	火	女神湖移動教室(5年)
10	水	4校時授業 女神湖移動教室(5年)
11	木	5年生のみ4校時授業 遠足予備日(3・4年) SC
12	金	5校時授業 避難訓練 SC
13	土	
14	日	
15	月	海の日
16	火	着衣泳(5・6年)
17	水	4校時授業(3の1のみ5校時授業) 読み聞かせボランティア
18	木	給食終 縦割り班活動 大掃除 SC
19	金	4校時授業 終業式 SC
20	土	
21	日	夏季休業日(始)
22	月	プール開放: 7/22～7/26 ラジオ体操: 7/21～8/3
23	火	
24	水	
25	木	
26	金	
27	土	8月26日(月) 2学期始業式 8月27日(火) 給食始まり
28	日	
29	月	
30	火	
31	水	

※SC…スクールカウンセラー

※ 行事予定や教育活動は変更が生じることがあります。ご了承ください。

7月の目標

- 生活 : きまりある生活を進んでしよう。
- 保健 : 夏を元気に過ごそう。
- 給食 : 暑さに負けない食事をしよう。
- 安全 : 水難事故から身を守る方法を知ろう。
夏休みの校外生活について考えよう。