

あゆみ

青梅市立河辺小学校 学校便り
10月号 No. 696 令和7年10月1日
青梅市立河辺小学校 校長 関谷 望

「全力」を尽くす経験を ～運動会にむけて～ 校長 関谷 望

10月となり、最近はいよいよ朝晩に涼しさを感じるようになりましたが、日中は汗ばむほどの陽気で、まだまだ半そでが丁度良く感じる日が多く続いています。天気予報によれば、こうした気温はしばらく続く見込みとのことです。寒暖差が大きい時期も長く続きそうです。ご自愛ください。

さて、本校では近年の猛暑を踏まえ、今年度の運動会を例年の9月末から10月18日へと試行で変更しましたが、結果として、子どもたちがより安全に、そして元気に取り組める環境を整えることができたように感じております。暑さ対策の一環としてのこの変更が、子どもたちの「全力」を引き出す舞台となることを願っております。

近年、空調の効いた快適な室内で過ごす（過ごさざるを得ない）時間が増えました。また、運動面に限らず、「無理をしない」「無理をさせない」と「子供の活動にブレーキをかける（かけざるを得ない）場面」が増えたと感じています。もちろん、安全を重視すること自体は最も大切なことですが、その一方で、子どもたちが「全力を出す機会」や、「貴重な実体験をする」という機会が減ってきていることも否めないように思います。

運動面に絞っても「全力」を出すことには、大きなメリットがあります。運動後には「超回復」という現象があると言われています。最近では「筋肉トレーニング」の価値が多く取り上げられているのでご存じの方も多いと思いますが、筋肉を全力で動かして疲労させた後、適切な休息と栄養を取ることで、筋肉が以前よりも強く再構築されるプロセスのことです。大人でも効果は大きいのですが、「全力を出す」体験は、成長期である子供の身体の成長にとって、不可欠な刺激です。

運動（体を動かす遊び）は精神面にも大きな恩恵をもたらします。身体活動によって分泌されるセロトニンやドーパミン、エンドルフィンといった神経伝達物質は、気分の安定やストレス軽減、意欲の向上をもたらすそうです。近年の研究では、定期的な運動が子どもの情緒安定や学習意欲の向上にも関連していることが示されています。

さらに、小学生の時期における運動習慣は、将来的な健康維持や社会性の発達にもつながるとされています。文科省や子供の成長を研究する機関の調査・研究結果からは、小学生時代に「全力で運動する経験」を積むことは、自己効力感や達成感の獲得、協調性の育成において極めて重要であるとされています。運動を通じて「自分はがんばれる」「できてうれしい」「体を動かして心地よい」「一緒に活動して楽しい」「くやしい」という様々な体験を積み重ねることが、子どもたちの心の成長にもつながります。

今年の運動会も、子どもたちが「全力」で挑む姿を通じて、そうした成長の一端をご覧いただける場となるよう、子どもたち、教職員・スタッフも含め、学校全体で準備を進めております。ぜひ、子どもたち一人一人が輝く姿をご覧ください。

保護者・地域の皆様と学校は、一人一人の子どもたちの確かな成長を支えるパートナーです。皆様にご参観いただき、頑張りを認め、ほめていただけることは、単なる見学ではなく、「教育活動への参画」としての大きな意味を持ちます。子どもたちの努力と成長を、共に喜び、共に支えていただければ幸いです。