



切り替え

校長 川上 治男

元気のよい子どもたちの声が校舎内に響き渡り、2 学期がスタートしました。新学期を迎えるにあたり「スイッチを切り替え、しっかりとした目標をもちましょう」と始業式で話しました。この切り替えがうまくいかないとなかなか学校モードに突入できず、学習に集中できない状態が続きます。

NHKのプロフェッショナルという番組に登場するいわゆる「仕事人」と呼ばれる人達は集中モードに入る決まりごとを持っているようです。人間の脳が働くときには「集中モード」や「リラックスモード」といったその場に応じたモードに切り替わります。このモードの切り替えは、通常は前頭葉とよばれる部分が無意識のうちに行うようで、自分の意志ではコントロールが難しいと考えられています。しかし、プロフェッショナルたちは必要に応じて脳のモードを切り替えるための方法を持っているようです。いわゆる「自分で自分のスイッチを切り替える」という行動です。共通していることは、行動する前の決まりごとを持つことです。プロ野球選手がバッターボックスに入る前に必ず行うしぐさ、お医者さんが手術前に飲むコーヒーといつも聞くCDなど。ある行動のあとに本番に突入する、集中モードに切り替わるという繰り返しが脳に信号を与えているのです。

子どもたちの身体が夏休みモードから学校モードに切り替わる要素の一つは、やはり規則正しい生活ということになるのでしょうか。特に脳に栄養を与える「朝食」は欠かせません。朝食を摂らなかった場合、体温が低いことはよく知られています。そのため冬眠状態の動物と同様の身体で一日がスタートすることになります。そして、脳はブドウ糖をエネルギー源にしていて、起きている時はもちろん寝ている時もブドウ糖を消費します。ですから前日の夕食で摂った分は朝目覚める頃にはほとんど残っていません。朝、パンやご飯をしっかり食べることは脳を活性化し身体が「学校モード」に切り替わる大切な要因になります。(パンやご飯などの炭水化物は体内でブドウ糖に変化します)

季節は秋に切り替わります。スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋・・・と人の活動が充実するときです。心と身体をしっかり切り替えて2 学期も頑張ってほしいと思います。

最後になりましたが、8月18日(土)、暑い中でのグラウンド除草作業、ありがとうございました。きれいになったグラウンドで、子どもたちは気持ちよく陸上練習や運動等をスタートすることができます。

2 学期も当校教育活動へのご支援・ご協力よろしくお願いたします。



H30.8.18 グラウンド除草作業

第50回 佐渡市小学校親善水泳競技大会 結果報告

8月1日(水)に金井プールを会場に開催されました。本番では多くの子どもが自己ベストを更新しました。6月からの練習では平日約800m、夏休み約1,000m泳いだ子どもたち。特別水泳練習だけで約15,000m泳いだこととなります。自分の目標に向かって努力することを姿で示した子どもたち。一人一人の確かな成長を感じさせられました。当日は多くの保護者の方から会場にお越しいただき、力強い声援をいただきました。大会当日まで様々な面でご支援・ご協力を賜りありがとうございました。

順位	種目	名前	記録
1位	6年男子50m背泳ぎ	山田 歩夢	56"28
	5年女子100m平泳ぎ	米津 結菜	2'07"64
	5年女子200mメドレーリレー	清水知夏 米津結菜 萩田実那 中川按奈	4'03"58
2位	6年女子50m平泳ぎ	遠藤 有華	51"17
	5年女子50m平泳ぎ	中川 按奈	58"23
	5年女子100m背泳ぎ	清水 知夏	2'27"90
	5年女子100mバタフライ	萩田 実那	2'23"65
3位	6年男子50mバタフライ	佐藤 大起	54"28
	6年女子100m自由形	池田 汐里	1'59"64
	6年女子50m平泳ぎ	伊藤 瑠香	53"36
	6年女子100mバタフライ	佐野 佳歩	2'17"47
	6年男子200mメドレーリレー	山田歩夢 渡邊元気 佐藤大起 萩田力斗	3'52"64
4位	6年男子50m自由形	萩田 力斗	43"91
	6年男子200mリレー	佐藤大起 渡邊元気 山田歩夢 萩田力斗	3'24"26
	6年女子200mメドレーリレー	遠藤有華 伊藤瑠香 佐野佳歩 藤原璃奈	3'41"42
5位	6年男子50m平泳ぎ	渡邊 元気	1'02"16
	6年女子100mバタフライ	佐藤 梨緒	3'04"10
6位	5年男子50m自由形	渡部 禮哉	49"82
	6年女子200mリレー	池田汐里 藤原璃奈 高野莉乙 遠藤有華	3'15"59
	5年女子200mリレー	中川按奈 野田妃夏 萩田実那 清水知夏	3'47"96