

おはようございます

今日は、新学期が始まったばかりですので、授業のときにがんばって身に付けてほしいなあと思っていることを、まず二つお話しします。

一つ目は、姿勢タイムについてです。

この「姿勢タイム」は、岩淵小のみなさんに、よい姿勢を身に付けて、すっきりした気持ちで学習してほしいと思い、去年から取り組んでいます。

なぜ姿勢がよくなるとよいのかは、一年ほど前に、保健給食委員の人たちが教えてくれましたが、2年生以上の人、覚えてますか。

胃や腸の働きがよくなつて食欲ができる。だから元気になる

脳の働きもよくなる。だからやる気がおこる。そして 集中力も上がる。

脳がよく働くとバランス感覚もよくなる。だから 走ったり 投げたり 体の動きがよくなる。

おまけに、見た目が格好いい。いいことばかりですね。思い出しましたか。

朝の始まりの1時間目と、午後の授業の始まり、5時間目に、

授業の始まりの挨拶をするときに一緒に、この「姿勢タイム」をしていると思います。1年生も、だんだん慣れていきましょう。姿勢がいいと、心も体も、脳の調子もよくなっています。一年を通じて姿勢に気をつけて生活しましょう。

もう一つは、とっても簡単なことです。「ノートなどに次を書くときに、下敷きを使いましょう」ということです。

こんな簡単なことなのに、教室に見に行くと、半分くらいの人しか使っていないときがあります。なぜ、下敷きを敷くとよいのか、それは、下敷きを敷くことによって、字を丁寧に書こうというスイッチが入るからです。

昔から、「字は人を表す」といって、丁寧な字を書く人は、性格も丁寧でしっかりした人なんだろうなあ、字形が整つて美しい字を書く人は、心も美しい人だろうなあ、と想像され、乱れた雑な字を書く人は、普段からやることが雑な人なのだろうと、思われてしまうことがあります。

皆さんは普段から丁寧な整った字を書こうとしていますか。まず、下敷きをしいて、さあ、ていねいに書こう！とスイッチを入れて書き始められるといいですね。

4年生は、全員下敷きを敷くことを、お楽しみ会を目標にして取り組んでいるそうです。楽しみながら、よい習慣が身に付くなら、それもいいですね。

みなさんも、今日から下敷きを敷くよう心がけてみましょう。

今日は姿勢をよくしよう、下敷きしいて字を書こう 二つのお話をしました。

これでお話を終わります。

姿勢タイムの取組

- ① まず、はじめに、日直さんが これから「姿勢タイム」を始めます。と言います。
- ② みなさんは ②「はい」と返事をし、目を閉じ、姿勢を正します。
おなかと机、背中と椅子の背もたれのすきまは、ぐう 1 個分です。
心の中で、1、2、3、、、10 と、10までだまって数えます。
日直さんが数え終わったら、
- ③ 姿勢タイムを終わります。と言いみんなさんは目を開けます。
すぐに続けて、日直さんは、
- ④ 「これから 1 時間目の授業を始めます。」と、クラスでいつもしているように、授業の始まりのあいさつをしてください。