

# 御田小だより

～みんな元気 だのしい 御田小～



港区立御田小学校

学校便り

令和6年9月30日No. 6

発行者 御田小学校長

齋藤 恵

## 期待に応える

校長 齋藤 恵



アメリカのメジャーリーグで活躍する大谷翔平選手は、これまで誰も成し遂げたことのない、メジャー史上初の「50-50」(50本塁打、50盗塁)を達成するかもしれない、と話題になっていました。ところが、9月20日のマーリンズ戦で、終わってみれば3打席連続本塁打、2二塁打を含む6打数6安打、10打点、4得点、2盗塁という驚異的な活躍を見せ、なんと「50-50」を達成するどころか、その日だけで「51-51」という記録をたたき出しました(記録はその後更新中です)。試合後の会見では、大谷選手は「今日勝ててよかった。」「自分が一番びっくりしているという感じ。」と、決して奢ることなく、いつもの彼らしいコメントを述べていました。報道陣から毎日のように「次にホームランを打つのはいつか?」「新記録は出るのか?」と期待され、プレッシャーはなかったのでしょうか。そんなふうに思い通りになどいかないと焦ったり、イライラしてしまったりすることはなかったのでしょうか。

そもそも、プレッシャーとは、挑戦することが不得意だと感じる心や、上手にやれるだろうか、という不安な気持ちから生まれます。期待にこたえなければならぬ、良い結果を出さなければならぬと自分で自分を追い込んでしまうがために、「嫌だ」という気持ちになったり気分が重くなったりして、更に実力を出せなくなるのです。以前に失敗した経験がある場合、それがトラウマになり、同じ状況に置かれたときにそのことを思い出してさらに力が発揮できなくなる場合もあります。自分の思い込みからネガティブな思考に陥ると、そこから抜け出すのは大変です。

それを克服する方法として、スポーツの場面では、例えば、サッカーであれば、練習時に敢えて「PKでこの1本を決めたら勝ち、外したら負け」という、本番と同じ状況下でPKを行うといったプレッシャーがかかった状態をつくり、繰り返し練習をすることで、慣れていくという方法があります。これも有効な方法の一つです。子供たちも、学校生活の中で、人前で発表する場面や発言する場面では、少なからず緊張したりプレッシャーがかかったりするでしょう。どうしたらプレッシャーに負けずに自分の力を最大限に発揮できるのか…。それは人によっても違います。「目の前の観客をジャガイモだと思え」や「人という字を3回掌に書いて飲み込んでから本番に臨め」などという励ましもあります。自分で簡単にできることだと、以下のような方法もあるでしょう。

- ♡深呼吸をして心拍数を落ち着かせ、自律神経やホルモンバランスを整える。
- ♡瞑想をして頭の中を空っぽにし、集中力を高める。
- ♡ゲン担ぎ(好きなことをする、習慣にしていることを行うなど)をして、気分を前向きにする。
- ♡「私はできる」「私は運がいい」「私にはツキがある」などとポジティブな言葉で自分を励ます。

2学期は子供たちが活躍する場面が多くあります。10月3日は6年生の連合運動会、そして10月19日は御田小の運動会です。御田小の運動会で子供たちが最も緊張するのは徒競走、そして表現だろうと思います。白金の丘学園をお借りしての初めての運動会です。私たち教職員は、子供たちが安全かつ安心して取り組めるよう、また、日頃の練習の成果を存分に発揮できるよう、地域や保護者の皆様のお力を借りながら、事前の準備や環境整備に努めます。色々書きましたが、もしかしたら、友達の声援や保護者の温かい励ましがプレッシャーをはねのける何よりの原動力なのかもしれません。当日は熱い応援・声援をよろしくお願いいたします。

## ♪御田太鼓、披露します♪

★10月12日(土)15:00～ 区民まつり 芝公園こどもの広場ステージ

★10月27日(日)10:30～ まちぐるみ大運動会 三田中学校校庭 ※出演時間は多少前後することがあります。

<運動会>

体育主任

10月19日(土)に白金の丘学園の校庭で運動会が行われます。例年とは異なる形での開催となりますが、各学年の徒競走と表現種目、全校競技が行われ、子どもたちの活躍を様々な場面で見ることができます。6年生は係の仕事を通して運動会の運営に携わり、最高学年として他学年を牽引していく役割も担います。

一人一人がめあてをもち、運動会を通して協力する気持ちや粘り強さなどそれぞれが成長できるよう、私たち教職員も全力でサポートしています。

当日までの子どもたちの体調管理や水筒などの持ち物の確認をよろしくお願ひします。また、子どもたちの頑張りに大きな拍手とあたたかい声援をよろしくお願ひします。

<ふれあいまつり>

教務

土曜授業日(C時程・4時間授業・給食無し)の放課後、10月5日(土)に開催されます。詳細はPTAから配布されたお知らせをご確認ください。

【学校公開】

9月20日(金)・9月21日(土)の学校公開にご参観いただきありがとうございました。

「MINATO×ICT DAY」では、各学年の発達段階に応じてICTを活用した授業を行いました。



<避難所運営教室>

避難訓練担当

9月21日(土)には、5,6年生を対象に避難所運営教室が行われました。地域の防災協議会や、高輪消防署、消防団など、様々な関係機関にご協力いただき、災害への備えや、避難した際の炊き出しなどについて学ぶことができました。



<専科より>

音楽専科

港区全体で取り組んでいる「ICTを活用した学びの充実」「国際理解教育の充実」を受け、9月25日(水)に5年2組で音楽科の研究授業を行いました。

タブレットを活用して日本各地の民謡を調べ、1曲選んでワークシートにまとめました。その後、掛け声や囃子言葉を実際に歌って試して民謡の難しさや楽しさを体感したり、友達の調べた民謡を聴いて意見を交換したりしました。日本の各地には地域の特徴が表現された民謡がたくさんあること、それぞれの地域の言葉で歌われていること、地域から地域へと歌い継がれていく過程で旋律や歌詞が少しずつ変化してくることなど、児童は様々な気づきを得ることができました。



A 時程→4時間13:10 5時間14:30 6時間15:20

B 時程→ 4時間13:05(給食なし12:20) 5時間14:00 6時間14:50 ※SC→スクールカウンセラー(篠崎)(田平)来校日

日	曜	時程	10月行事予定 授業20日、給食20回	SC	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	火		都民の日							
2	水	B	安全指導 衣替え(紺帽子) あいさつ運動(中担任)		5	5	5	5	5	5
3	木	A	区連合運動会(6年) 生活科町探検(2年)	篠崎	5	6	6	6	6	6
4	金	A	集会 Englishday 生活科町探検(2年)		5	5	5	6	6	6
5	土	C	土曜授業日⑤ 給食なし※下校予定時刻12時 ふれあいまつり		4	4	4	4	4	4
6	日									
7	月	A	朝会 運動会特別時程開始 委員会活動⑥	田平	4	5	5	5	6	6
8	火	A	運動会係打合せ①(6年)6校時1~5年生は5時間授業※5年生運動会係児童は6校時に参加		5	5	5	5	5	6
9	水	B			5	5	5	5	5	5
10	木	A		篠崎	5	6	6	6	6	6
11	金	A	全校練習①		5	5	5	6	6	6
12	土		みなと区民まつり※御田太鼓披露 白金保育園運動会							
13	日		みなと区民まつり							
14	月		スポーツの日 みなと区民まつり							
15	火	A	放送朝会 運動会係打合せ②(6年)6校時 1~5年生は5時間授業 ※5年生係児童は6校時参加		5	5	5	5	5	6
16	水	B	4時間授業 区教研(2年1組研究授業のため下校時刻14:30頃)		4	4	4	4	4	4
17	木	A	全校練習②	田平	5	6	6	6	6	6
18	金	A	運動会リハーサル		5	5	5	5	5	5
19	土	運特	運動会 土曜授業日⑥ 給食無し(お弁当持参) 下校時刻14:00頃		5	5	5	5	5	5
20	日		運動会予備日							
21	月		振替休業日							
22	火	A	放送朝会 運動会延期日(御田小にて、表現発表会)		5	5	6	6	6	6
23	水	B	リーディングツリー 避難訓練		5	5	5	5	5	5
24	木	A	校外学習(2年) 卒業アルバム個人写真撮影(6年)	篠崎	5	6	6	6	6	6
25	金	B	集会 4時間授業		4	4	4	4	4	4
26	土		御田小家庭読書の日 三田中合唱コンクール							
27	日		まちぐるみ大運動会(三田中) ※御田太鼓披露							
28	月	A	朝会 あいさつ週間始 クラブ⑤ 学習発表会特別時間割始 避難訓練予備日	田平	4	5	5	6	6	6
29	火	A	2年校外学習予備日		5	5	6	6	6	6
30	水	B	スピーチ 4時間授業 就学時健診		4	4	4	4	4	4
31	木	A	みなと科学館(4年)	篠崎	5	6	6	6	6	6

【お知らせ】・御田太鼓は、みなと区民まつり、町ぐるみ大運動会で披露いたします。地域の中でも活躍する姿をご覧ください。  
 ・運動会の係児童打合せは、6年生全員と4、5年生の係担当になった児童が対象です。下校時刻をご確認ください。  
 ・SCの予約は随時行っています。予約をご希望の際は、学校までご一報ください。

