

# 校長室便り

(文責)

ドーハ  
日本人学校校長  
酢谷昌義

## 正しい「姿勢」を保つこと

運動会の練習が始まり、全校で集合・整列する機会が増えています。そのときの様子を見ていて、気になることがいくつかあります。

全校集会などみんなが集まるときには、私語をせず黙って集合することを呼びかけていますが、なかなか思うようにはできません。児童生徒数34名は少人数ですが、みんなが少しずつでも私語をしていけば、かなりざわついた雰囲気になります。これが日本の学校だと、先生の指示は全く通らない状況になってしまいます。集団で動く、特に全校で1つのことに取り組む場合は、指示・指導をしっかりと聞いて動くということがとても大切です。そのためにも「黙って集合」「最後まで良く聞いて行動する」という、2つの点を身につけてほしいと思います。

もう1つ気になっているのは「姿勢」です。「気をつけ」の正しい姿勢がとれない子ども達がたくさんいるように見

えるからです。ほとんどの子ども達は、かかとを付けつま先を開き、胸を張り肩の力を抜いた自然な姿勢がとれていないように思います。かかたが付けられないことと、背中が丸くなったように見えることがとても気になります。

体育座りのときも、同じように気になります。背筋を伸ばした姿勢を保つことが、なかなかできないのです。はじめは気をつけていても、だんだんと背中が丸くなっていきます。膝を抱えていることも長くはできず、あぐらをかいてしまうこともあります。

姿勢を保つことには筋力が大きく関わっています。同じ姿勢をとり続けることができなというのは、筋持久力が十分に備わっていないことの表れでもあります。

「気をつけ」の姿勢同様、正しい姿勢は身につけてしまえば、取り立てて苦しいと思うこともなくなります。そうなるまでに多少の時間と努力は必要ですが、習慣化してしま



全校練習「よさこいソーラン」

うと何でも当たり前にできるようになってきます。

見た目にも良く、自分の身体のためでもある正しい姿勢を保つことを、誰もにもっと意識してほしいと思います。姿勢を正すことは、気持ちの持ち方にも大きく影響してきます。いろいろな面で、良い効果が期待できる正しい姿勢を保つことを、しっかりと働きかけたいと思います。

## ラジオ体操も しっかりと

昨年の運動会以降、体育の時間の準備運動としてラジオ体操を継続して取り組んできました。その成果もあり、今回は改めて指導をしなくても、かなりきちんとした体操になっています。

しかし1つ1つの動きにはポイントとなる部分があり、そこに気をつければもっと良くなっていくように思います。

ラジオ体操は立派な「日本の文化」です。見かけだけでなく、きちんとした準備運動になるように、しっかりと取り組んでほしいと思います。



運動会練習「色別の集合」



準備運動はしっかりと!!



# 校長室便り

(文責)

ドーハ  
日本人学校

校長  
酢谷昌義



書き初めの練習をしています

## 「書き初め会」に向けて

オープンスクールの日には、全校での「書き初め会」を計画しています。昨年に行った行事ですが、とても良かったと思います。

「書き初め」は、正月二日の仕事始めに習って始められたものだということです。一般に広まっていったのは江戸時代の「寺子屋」の普及と、明治時代になってから学校で習字が必修とされたからだそうです。

昭和の初め頃までは神棚や、学問の神様といわれる菅原道真の画像の前で「寿」や「福」などのめでたい文字や漢詩を書いて、神棚へ納めたりその年の恵方の方角にはったりしていました。古来、書道は文化の最高部門の一つとされ、天皇・公家・学者・歌人・憎侶など、書の名人とされていた人が高い位置を占めていたことが、書き初めというめでたい風習にも反映されていたと言えるようです。

こうした書き初めの風習も、徐々に廃れているような気が

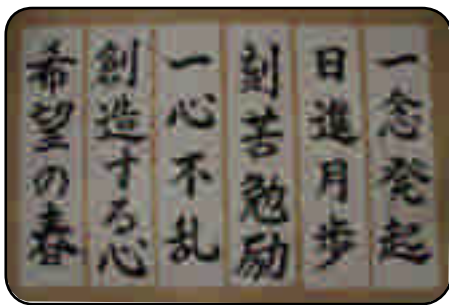


3・4年生の課題

しています。年の始めにあたり、心静かに硯に向かい、改まった気持ちで筆をにぎるといことは、とても意味のあることではないかと思えます。

筆を使うのはとても難しいものです。だからこそ、落ち着いてのぞまなければ良いものはできません。私は3・4年生と書写の授業をしていますが、静かに集中して一生懸命筆を運ぶ子ども達と一緒に学ぶのは、とても楽しいひとときです。

筆を使って大きな字を書くことによって、正しい字形を意識することになります。筆圧や筆の運びによって、同じ



高学年・中学部の課題

### 〇お知らせ

明日から出張のため、私は今週いっぱい留守にします。オープンスクールの日もおられません。運動会前の忙しいときではありますが、よろしくお願いいたします。

その関係で「校長室便り」も来週までお休みさせていただきます。

字を書いてもいろいろな字が生まれてきます。2度と同じ字は書けないといった方が良くいかもしれません。だから毎回新鮮な気持ちで向かうことができるのだと思います。

今回の書き初め会も、誰もが心を込めて書に向かう時間にできたらよいと思います。そして、自分の作品だけでなく友達作品の良さも鑑賞できたら、なお良いと思います

## 「体調管理」をしっかりと

一日の気温の差が激しく、体調を崩しやすいときです。朝夕は思わず「寒い!」と言っている声が聞こえてきます。

生活安全委員会が呼びかけている今月の目標も「寒さに気をつけよう」です。みんな上着を持ってきて、それぞれに気をつけているようです。少しのどが痛いのでと、きちんとマスクを付けて過ごしている子もいます。

中間休みのマラソンや運動会練習の後には、忘れずにうがい・手洗いをして、汗の始末もきちんとするようにしましょう。

