

本校の教育目標「やさしく かしこく たくましく」の中の「たくましく」について、お話をしました。

「たくましく」という言葉から、体が丈夫であること、運動が得意であることを思い浮かべる方も多いかもしれませんが、しかし、本校が大切にしているのは、体のたくましさだけではありません。

失敗してもすぐにあきらめず、もう一度やってみようとする力。うまくいかないときにも、気持ちを立て直して前に進むようとする力。そうした心のたくましさも、これからの時代を生きる子供たちにとって、欠かせない力だと考えています。

近年、「グリット (Grit)」という言葉が注目されています。これは、困難に出会っても粘り強く取り組み、最後までやり抜こうとする力のことです。音楽会の練習でも、思うように歌えなかったり、演奏がそろわなかったりする場面があったと思います。それでも投げ出さず、仲間と励まし合いながら練習を重ねてきた経験そのものが、まさに心のたくましさ、そしてグリットを育てているのだと感じています。

これからも学校と家庭が力を合わせ、子供たち一人一人が「やさしく かしこく たくましく」成長していけるよう、支えていきたいと考えています。

11月4日 お話朝会でのお話

みなさんは、「心と体はつながっている」という言葉を聞いたことがありますか？

昔から「健全な精神は健全な身体に宿る」という格言があります。これは、心を元気に保つためには、体をしっかり動かして鍛えることが大切だ、という意味です。

たとえば、運動会や体育の時間に全力で走ったあと、「気持ちいい！」と感じたことはありませんか？

それは、体を動かすことで、脳の中に「やる気」や「前向きな気持ち」を生み出す物質が出ているからです。だから、体を鍛えることは、心を鍛えることにもつながっているのです。

有名なサッカー選手のクリスティアーノ・ロナウド選手は、毎日の練習を欠かしません。彼はこう言っています。

「才能よりも努力。体を鍛えることをやめたとき、夢も遠ざかる。」

彼は、特別な人だけが強くなれるのではなく、毎日少しずつ体を動かすことで、誰でも自分を変えていけるということを教えてくれています。

体を鍛えると、姿勢がよくなり、集中力も上がります。授業中に「疲れたな」「やる気が出ないな」と思うときには、深呼吸をしたり、ストレッチをしたりしてみましょ。少し体を動かすだけで、心もすっきりしますからね。

みなさんの体は、今どんどん成長しています。その「今」こそが、体をつくる大切な時期です。

「コツコツと鍛えた体はたからもの」——この言葉を胸に、毎日少しでもいいから、体を動かしてみてください。

走ること、跳ぶこと、そして笑うこと。それらすべてが、未来のあなたの力になりますからね。