



しでがの通信
 第104号
 羽津小 P・T・A
 編集発行
 発行所 羽津小学校

として保存して下さい

11月16日 両親学級開かれる

たくさんの参加を頂き 授業参観と講演会が開かれました。

同時に体育館では児童作品の展示と父兄の作品展示、写真展等 内容も豊富で充実した両親学級となりました。

目次	頁
両親学級開かれる	1
両親学級と講演会	2
リレーエッセイ(2)	3
専問部だより	4
羽津地の史跡めぐり	5
クリスマスの夜に子供と楽しむ	6

両親学級と講演会 11月16日(日)

教育講演会のまとめ

学年学級部部長 出口ゆき子

去る十一月十六日、秋晴れの気持ちの良い午前の一刻、かねてよりお知らせいたしておりました「スポーツドクター・小野重夫先生による講演会」を、多数の御両親様の参加を得て無事終了いたしました。なお、本年は同校の先生方と御一緒に聴講できましたのは、誠に意義深いことと存じます。又、講演のテーマでありました「子供の発育とスポーツ」は、新学期になりますと必ず問題になります。スポーツ少年団の練習なども絡んで、非常に今日の問題を含んでおりましたので、当日会場にはお越しいただけなかった御両親様にも、この紙面をかりてお知らせいたしたいと存じます。

「明治七年に学制が整って以来、日本のアマスポーツは学校教育の一端として発達した。そのために根性とか、猛練習とか、精神主義的なものを重視する風潮がある。その結果、一定のレベルまでは技術的向上が速いが、現在では世界の壁につきあたっている状態である。この壁を破るには、伝統にとらわれず、学校スポーツの殻に閉じ込められないで、科学的データに基づいたトレーニングを必要とする。

する。そして、スポーツの目的をよく知り、知能と発育に合った練習方法を理解する事が大切である。我々の身体の組織の発育と老化は各部分によって大きく異なる。人間の筋肉組織は男性ホルモンが分泌しないと決して発育しない。だから、分泌以前(十二・三才頃)に筋力トレーニングをしても効果はない。

又、成長するためには、骨が成長しなければならぬが、骨は軟骨によって作られる。発育期に無理な運動を繰り返して軟骨を傷つけると、その後の成長や運動機能に障害が残る。

心臓の能力はスポーツ能力と直結していて、二十才位が機能のピークである。だから、十才位までは、いくらトレーニングしても心臓機能が高まるということはない。脳の発育は脳の血液循環による。幼児期、学童期においては、両親とのスキンシップにより旺盛な血液循環があると、科学的に解明されている。故に、小学生においては両親からの話しかけやスキンシップが脳の働きを高めると考えられる。又、脳には生命の中枢、欲望の中枢、知性の中枢等があり、

これ等は年令により各々発達の時期があるが、スポーツはこれ等の中枢をお互いに刺激させて、健全な脳を作り上げていく。

このように、身体各組織は一律に発育するわけではなく、個体差も著しいので、年令別、学年別の画一的なスポーツは決して良い結果をもたらさず、個体差、能力差によって指導する必要がある。

さて、各身体組織の能力から考えて、具体的にどのような指導が必要か。

○三才から九才位まで
遊びの要素を盛り込んだ楽しいスポーツで基本的動作を修得する。
○十才から十五才位まで
ゲームを通して全体の中の自分の動きを把握させる。
○十五才位になって
筋力トレーニングが望ましい。

以上のように、スポーツは身体発育にあわせてトレーニングを積んでいきたいが、その目的はやはり心身の健全な育成にあることは言うまでもない。

紙面の関係上、講演内容を完全に網羅できなかったことをお詫びいたします。



我がまま娘も素直な娘

大森 一男

年に一度の参観日、必ず来てよと娘達の催促。しつかりやれよと内心ドキドキの我が心。長女6年次女3年、それぞれ我が家では我がまま娘、学校ではどうかと思いつつ毎年教室へ。長女は体育、次女は国語。長女は校庭で走り高飛び。頭張れエイッ。残念。友と楽しく何度も挑戦、親を見つけて恥しそう。一生懸命な姿に親達は拍手。続いて次女の教室へ。国語の授業。本を読む子、質問に答える子、我が娘は先生の質問に手を挙げるかなと思いつつ、アッ手を挙げた。当たった、大丈夫かな(ドドド)頭張れ、何とか答えた、ああよかった。どの子も親の参観に恥しく緊張気味。無事授業終了。校庭で娘の一輪車のお相手、級友達と手を取りあって楽しそう。とても仲良く、ひとつになつて遊んでる。親としてうれしい。長女次女の我が家での我がままぶりは、どこへやら、皆で楽しく一体になつている現実の姿、本当に安心。日頃、帰宅が遅く接する機会が少ない我が娘達、明るく健康で、のびのび育つ姿にうれしき一杯。先生方の日頃の御指導に感謝しつつ、今後とも宜しくと願った一日でした。

「言葉について」

近藤 英子

先日、ある本の中で、こんな詞を見付けました。

- 一つの言葉でけんかして
- 一つの言葉で仲なお
- 一つの言葉でおじぎして
- 一つの言葉で泣かされて
- 一つの言葉は、それぞれに
- 一つの心を持って

意志の伝達は、言葉があればこそで、言葉に心が伝わっていくのだから、言葉づかいほど大切なものはないと思えます。

しかし、現今の私たちの周りを眺めてみると、あまりにもその「言葉」が、無造作に使われ、乱れてはいないでしょうか。私たちが、「言葉」のもつ重要性について今一度考え直さなくてはならないと思えます。

一つの言葉が、人の心を優しく暖かくしてくれることもあります。しかし反対に、何げなく口にした一言が、相手の心をズタズタに傷つけてしまう場合もあるのです。人と人とが理解し合うために、言葉は重要な役割りを果たしているのです。

私は毎日の学校生活のふれ合いの中で、子ども達に、この言葉の持つ意義、大切さを少しでも伝えたいと考えています。

の が で し

リレーエッセイ

シリーズ (2)

ちよっと電車の中

森 文子

(時間) ……どれだけ豊かな時間が持てるか!

これは電車内の宙づり広告で見たか、或る時計メーカーの宣伝用コピーです。「なるほど、」と私は思った。人生とは、まさにこの一点にかかっている。何故なら生きていく人間にはやがて終りがあるから。自分の中にうずもれている資源にも限りがある。

仕事の成果や人との交流だけでは自分を満たすことはできない。豊かな時間が持てるようになるには自分の心身を磨く以外にはない。どうしたらまろく、心地よい波動の言葉が出せるようになるか。毎日毎日真剣にそのことに取り組まない限り、静かで、やさしく、豊かな感情に合流する道は開かれないでしょう。

この世の中で、本当に価値あるもの、というのは自分自身の中に「豊かなうつつ」をつくるための方法ではないだろうか。そのうつつの中には長い年月をかけて熟成に熟成を重ねたまろやかな「感情」が詰まっている。そんな自分

になれたら流れゆく「時」をさぞや豊かに味わうことができるだろう。ゆつたりと落ち着いて何事にも適確に対応することができるよう。そして毎日毎日が微妙な変化の中で豊かに流れゆくことだろう。



山

杉田 仁司



「いいぞ、いいぞとおどてえられ、死にもの狂いで来て見れば、朝から晩まで飯たきで、ええ、景色なんぞは夢のうち。」大学のワンダーフォーゲル部に入ってから覚えた歌です。景色の良さをスライドや、写真、映画で紹介された新人達は、初めて登る三千メートル級の山に大変な期待をしていきます。ところが、三十キロの荷物に、急な坂道で息も絶えだえ。死にもの狂いで力をふりしぼってやつと幕営地に着くと、テントの設置、それが終わると夕食の準備にかかります。こうして一日が終わり次の日、朝からまた朝食の準備に追われるのです。

雑用の間をぬって、先輩の目を盗んで、朝の御来光を見たり、夕日の雲海をかい間見。「やっぱりきて良かった」と思うのです。快晴の朝、雲海の上には、まるで島のように山が浮いて見えるのです。富士山、八ヶ岳、中央アルプス、南アルプスが自分の庭のように感じられます。こんなスケールの大きい世界の中に行くと気持ちも大きくなり、下界での悩みは、一度に吹きとんでしまうのです。こうしていつしか心は、山のとりにこなっていたのです。

クリスマスの夜に 子どもと楽しむ



1. クレープ グラタン (5人分)

クレープ

小麦粉	50g
卵	50g
砂糖	小 1~2
牛乳	150ml
溶かしバター	10g

ホワイトソース

牛乳	2C
小麦粉	40g
バター	35g
塩	少々
胡しょう	〃
ローリエ	〃

玉ねぎ	150g
とり肉	200g
マッシュルーム	5コ
ひきえび	80g
白ぶどう酒	大 1
卸しチーズ	大 2
バター	25g
パセリ	少々
塩・胡しょう	各少々
バター	少々
つけ合せ	
法連草	1束 塩 少々
バター	小 1

1. ボールに卵を割りほぐし 牛乳、砂糖を加え ふるった小麦粉を加え 30分程 ねかし、 溶かしバターを加え入れ クレープを焼きます。
2. バターを溶かし 小麦粉を加え 焦がさない ように炒めて ルーを作り 牛乳、ローリエ 塩、胡しょうを加え ソースを作ります。
3. 玉ねぎは 1cm角 とり肉は一口大に切り マッシュルームは 四ツ割にします。
4. ③を炒めて 調味し、白ぶどう酒をふり入れ ②のソースを 少量加え入れて 混ぜ合わせま す。
5. ①のクレープで ④を包み バターをぬった 皿に入れ 残りのソースをかけ バター 卸し チーズをのせ 230℃~250℃の オープン で5~6分 焼きます。
6. みじん切り パセリを散らし 法連草の ソー ーを 添えます。

2. 野菜ピューレスープ (5人分)

人参	200g
玉ねぎ	100g
御飯	50g
スープストック	300cc
牛乳	450ml
バター	25g
塩	少々
胡しょう	〃
生クリーム	60ml

1. 人参 玉ねぎ は薄切りにします。
2. 厚手鍋に バターを熱し ①を炒め 御飯、 スープストックを入れ 軟らかく 煮ます。
3. ②を ミキサー (又は裏ごし)にかけ 味を 整え 生クリームで 仕上げます。



十二月三日、羽津地区市民セン ターにて料理教室が開かれました。 みんなおいしかったけど、特に クレープグラタンは、あっさりし ていておいしかったです。 クリスマスの夜、家族をろって この料理で楽しいパーティをもり 上げてね。

料理教室に参加できなかった方 も、上の作り方を参考に一度 チャレンジしてみてください。

