



# 檜小だより

檜原学園檜原小学校



8.9月号

令和6年度

8月27日(火)

## マインドセットを打ち破れ

校長 下川 耕史

地球沸騰時代とも称されるようになったととてもとても暑い夏、残暑もまだまだ尾を引きそうです。そして暑い8月には、フランスで熱いパリオリンピックが開催されました。日本とは時差で活動時間帯がずれていたため、応援に熱中するあまり寝不足と闘いながら過ごしていた方も、日本中でたくさんいたに違いありません。私は翌日に流れるニュースのダイジェストや新聞での時間差応援でしたが、うっかり夜更けにテレビでライブ中継に遭遇してしまって離れられなくなったこともありました。がんばっている人の姿はいつ見てもいいものです。

今回の陸上男子100m走は、非常にハイレベルでした。日本のサニブラウン・ハキーム選手は、自己新記録の9秒96というタイムをたたき出したにもかかわらず、ファイナリストになれませんでした。9秒台を出した選手がファイナリストになれないこと自体が初めてでしたし、サニブラウン選手を含め、9秒台を出しながら落選した選手が4人もいました。当然、決勝は史上初めて全員が9秒台という、新時代を感じさせる手に汗握る好レースでした。

これまで100m走で9秒台という記録は、大変特別な意味をもっていたように思います。長らくオリンピック金メダルの代名詞といってもいいようなイメージだったと思うのは私だけでしょうか。こんなにいっぺんにお目にかかるような記録ではなかったと思うのです。人類が進化したのでしょうか、スポーツ科学の進歩に拠るのでしょうか、あるいは、シューズなどの改良がもたらした結果でしょうか。私は、シドニー・アテネ・北京と、3大会連続でオリンピックに出場し、男子400mハードルの日本記録保持者である為末大選手が語っていた持論を思い出しました。以下に引用します。

つまり私たちは、マインドセットにかなり支配されているというのが、今日私の伝えたい、いちばん中心のメッセージなのです。陸上では有名な話なのですが、1マイルレースという競技があり、当時、このレースで人間は4分を切ることはできないと言われてきました。実際に20数年間、ヌルミという選手が出した記録から世界記録がぜんぜん更新されませんでした。今の日本でいう「100メートル9秒の壁」みたいなものです。しかし、ロジャー・バニスターという選手が、初めてペースメーカーを導入したり、さまざまな生理学的アプローチで練習することで、ついに4分を切るという新記録を出しました。これだけだと、スポーツでありがちな「すごいですね。人間に限界はないですね」という話ですが、この話の面白いところは、このロジャー・バニスターが記録を破った42日後に、彼の世界記録は別の選手によってすぐに破られちゃうのです。で、その選手も3か月後ぐらいに記録を破られまして、2年以内に20名ぐらいの選手が4分を切ることとなります。これは統計から見ると明らかにおかしいのですよね。これを私たちの世界では、すごくシンプルにいうと、「人ができたことは自分もできる」と信じる性質があって、ひっくり返してみると、「人ができていないことを自分もできない」と考える性質があると言われていました。実験では、これがもう少し根が深いのは、同じグループングをした人を見て、行動が変容すると言われていました。つまり簡単にいうと、ウサイン・ボルトの記録が上がっても、日本人の記録に影響を与えにくいということなのです。その代わりに、カリブの他の国の記録には影響を与える。反対に日本人の記録に誰が影響を与えるかということ、中国人の記録が影響を与える。そういうことなのです。どこからどこまでを自分のグループだと思っているかは人によって違うのですが、スター選手が出るよりも、「おらが町」からスターが出るほうが全体の能力が上がるという研究があるのです。

この夏、オリンピックで活躍する日本人選手を見て、たくさんの子供が興奮と共に夢や憧れを抱き、「僕も」「私も」という思いと共に無意識に限界の枠を飛び越えたことでしょうか。限界というものは、どうやら自分だけでなく、周りの環境からも押し付けられてしまうもののようなのですが、取り払うことができるものでもあるようです。より身近な存在が限界の先を指し示すことができればより効果的です。すごいことは容易にできませんが、自由に、前向きに、子供たちと過ごしていきたいと思えます。

### 学校評価へのご協力ありがとうございました

本日、別紙にて1学期に実施した学校評価の結果を配布させていただきました。

皆様からいただいたご意見を生かし、より良い学校となるよう教育活動を充実させて参ります。

## 8・9月の生活目標

### 生活のリズムを整えよう

夏休みが終わり、いよいよ2学期のスタートです。まずは、夏休みの生活から学校生活のリズムに切り替えることが大切です。元気に楽しく学校で過ごすためにも、規則正しい生活リズムで心と体の調子を整えることが何よりも大切です。「早寝・早起き・朝ご飯」を心がけ、2学期も、元気いっぱい過ごせるようご協力をお願いします。学校では、熱中症対策として、水分補給の声掛けやWBGTの確認を継続していきます。

生活指導部



## 落語教室



今年も、林家たけ平さんを講師にお招きし、「落語教室」を実施しました。たけ平師匠の軽快な語り口と巧みな表情で表現される噺に、会場は笑いに包まれていました。

7月11日(木)の3,4校時、3~6年生と保護者・地域の方も一緒に、楽しいひと時を過ごすことができました。

## 防災引き渡し訓練

- 日時 令和6年8月28日(水曜日)  
13時00分 防災訓練開始  
13時25分 メール配信にて連絡  
13時45分頃 引き渡し開始

- 場所 檜原小学校体育館

(中学生は全て檜原中学校で引き渡し)

車は、総合グラウンドにいる職員の指示に従って駐車されるようご協力ください。尚、総合グラウンドに入る坂道前で、早めにウインカーを出し、案内係の職員にアピールしていただけますと坂道で車がつまることなく、スムーズに駐車できると思います。ご協力をよろしくお願いいたします。

## 親子読書旬間について

9月24日(火)~10月4日(金)まで、秋の親子読書旬間があります。9月19日(木)には、図書集会も行う予定です。図書委員会の児童は、全校児童にたくさん本を読んだり、図書室に來たりしてもらえるよう準備を進めているところです。最近、スマホやYouTubeなど子供達にとって魅力的な動画媒体が主流ですが、この機会にぜひ絵本の読み聞かせなど子供達と一緒に過ごしてみたいかがでしょうか。

図書担当

## 下水道出前授業について

4年生は7月に下水道の出前授業がありました。普段使った後の汚れた水をどのようにして自然に戻しているのかについて昔の汚れた川の映像や写真から疑問をもち、考えました。

実際に汚れを分ける実験をしたり、大雨が降ったときに町を守る仕組みを模型を使って確認したりと体験的な学習を通して下水道について詳しくなりました。



4年担任

## 5年臨海学園について

5年生は7/3~7/5の2泊3日で、初めての宿泊行事である岩井臨海学園に行ってきました。天候にも恵まれ、水泳や釣りをしたり、鴨川シーワールドを見学したりと充実した3日間を過ごすことができました。また、宿でウミホテルを見せていただくなど、様々な場面で生き物にも触れる機会があり、子供たちも目を輝かせていました。さらに、浜辺のゴミを拾って環境について考えたり、檜原と岩井の違いについて考えたりしました。臨海学園での3日間ですらに絆を深めることができました。



5年担任