

# 萬歳山は観ている

立校 丹波市 遠阪小学

## 第二回「夢・チャレンジ」プロジェクトの技に驚嘆

6月23日(月)、国内トップレベルの陸上選手を招いて、全校児童を対象に体育の授業を行いました。これは、夢や目標を持って学び続ける子どもを育てたいという本校の教育目標を達成するために進んでいるもので、今回は、PTAのお力添えで実現しました。

北京オリンピックの銅メダリスト、朝原宣治さんが主宰する陸上教室「NOBY(ノビイ)T&F CLUB」所属のコーチ、荒川大輔さん(走幅跳び)と山本慎吾さん(短距離走)の大ジャンプや、風のように



▲荒川大輔コーチの大ジャンプに驚く子どもたち

走るトップアスリートの技を目の当たりにして、子どもたちは、大興奮でした。この後、二人のコーチから、速く走るコツや、より高く遠くへ跳ぶ方法をご指導いただきました。荒川コーチは、「無理」「できない」は、絶対にならないことを子どもたちに約束させてから指導を始められました。個々に応じたアドバイスを受けて子どもたちのフォームがみるみるよくなっていくのが、手に取るようにわかりました。

### 荒川・山本コーチの、速く走る・高く遠くへ跳ぶ極意

- 1 「無理」「できない」は言わない**  
はじめからあきらめては何もできません。「自分ならできる」と言い聞かせて、あきらめずに努力することが大切です。
- 2 姿勢を正す**  
体幹を鍛えれば、どんな運動をしても自分の体をコントロールすることができるようになります。歩くとき、走るとき、勉強するとき、ごはんを食べるとき、どんなときでも、背筋をのばして、いい姿勢を心がけることが何よりのトレーニングです。
- 3 目標を見定める**  
走る前に、自分の目標(目印)を決めておくことです。その一点を見つめて走ることで、体はブレなくなり、より早く走れるようになります。

## 伝統を継ぐ② 1学期えんぴつ削り大会おわる

遠阪小学校伝統の「えんぴつ削り」を本年度も続けています。記録によると、この「えんぴつ削り」の取組は、昭和52年から始まり、今年で実に37年目を迎えています。



▲集中力を高め、ナイフでえんぴつを削る

1年	足立 未優さん	2年	山内 香菜さん	3年	大垣 優希さん	4年	山内 智揮さん	5年	足立 美桜さん	6年	衣川 大暉さん
----	---------	----	---------	----	---------	----	---------	----	---------	----	---------

1学期えんぴつ削り大会の優勝者は、次のとおりです。

## PTA心肺蘇生法・AED講習会

6月27日(金)、PTA救急法講習会と地区別懇談会が行われました。丹波市消防本部の救急隊員を講師に招いて、心肺蘇生法とAEDの使い方について、実技を中心に教えていただきました。

今年、少しでも多く水泳をさせてやりたいという保護者のみなさんの願いから、地区水泳の期間も延長されたこともあり、実技演習にも熱が入っていました。



▲心肺蘇生の練習中

## 遠阪小にはAEDがあります

### 夏休み期間中 行事予定 7月

- 18日(金) 創立記念日(141周年)
- 19日(土) 2・3年学年活動
- 22日(火) 地区水泳
- 23日(水) 地区水泳
- 24日(木) 平成たんば塾①、地区水泳
- 25日(金) 地区水泳
- 26日(土) PTA学校活動  
「ALL遠阪で行こう!全校合宿」
- 28日(月) 地区水泳
- 29日(火) 地区水泳
- 30日(水) 地区水泳
- 31日(木) 平成たんば塾②、地区水泳

### 8月

- 1日(金) 地区水泳
- 4日(月) 地区水泳
- 5日(火) 地区水泳
- 6日(水) 地区水泳
- 7日(水) 平成たんば塾③、地区水泳
- 9日(土) 「いじめ・暴力ゼロサミット」
- 16日(土) 6年学年活動 (17日朝まで)
- 17日(日) PTA奉仕作業、1年学年活動
- 21日(木) 平成たんば塾④
- 24日(日) (PTA奉仕作業の予備日)
- 28日(木) 緑の少年団交流集会(希望者)