



6月号

# 伊藤小だより

令和3年5月28日発行  
品川区立 伊藤小学校  
校長 石出 浩朗

URL <https://school.cts.ne.jp/ito-e>

## 自分が自分を動かす

校長 石出 浩朗

朝会で、スポーツフェスティバルに向けて話しました。  
「全力を尽くしましょう。でも『全力』ってどういうことなのか、実は、わかりにくいですね。例えば、かけっこ・短距離走では、ゴールで終わりと思わずに、ゴールの少し先に見えない本当のゴールがあると思って走ることです。例えば、表現運動では、少しでも遠くの空気を触るように体を動かすことです。」

### 【自分で体を動かす】

具体的なイメージを示すことで、自分の意志で自分の体を動かそうとする行動が起こります。そして、その行動を確かめようとする意識が現れて、振り返ろうとします。「動きが変わった。」と成果を感じたら素晴らしいですが、「やってみただけで変わらない。」と感じることも意味ある気付きです。大切なのは「やってみる」ということ、つまり自分の意志で自分を動かすことです。そして、自分の体や自分の動きに気付くことです。そこに、「自分を知ること」、「自分の存在を実感すること」が期待できます。

### 【形を繰り返す その先に】

朝会では、話せませんでしたでしたが、表現運動には次のようなこともあると思います。初めは、形を教わり、動きを覚えようと練習します。そして、練習を繰り返すうちに、ある時、考えなくても体が動くようになっていくことに気付くことがあります。音楽を聴くと体が自然に動くという運動の自動化は、驚きであるとともに、心地よいと感じることでしょう。「繰り返すことの価値」を実感できることが期待できます。

### 【動きの同調、集団の一体化】

表現運動では、集団の同調、一体化も味わえます。練習を重ねるにつれて、集団の動きを一体として感じられることがあります。動いている人よりも、見ている人の方が感じやすいかもしれませんが、動いている本人は、その場の雰囲気や全身で感じ取ることでしょう。動きの一致とともに、全員が動きを止めた瞬間にも、この一体感を強く感じます。「人とのつながることの喜び」を実感できることが期待できます。

スポーツフェスティバルに向けて取り組んでいる姿から、このようなことを考えましたが、これらのことは、運動のことだけではなく、学力を高める上でも、社会性を高める上でも、当てはまることではないかと考えています。「気付くこと、感じること」「自分の意志で行動すること」は、「生きる力」です。

今年度も、従来の運動会は実施できず、「スポーツフェスティバル」という名で、形を変えて実施します。ご理解とご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

私も、様々な工夫をしながら練習を積み重ねてきた児童に、『全力で』いや『声を出さずに大きな拍手で』応援します。