



むさしだい

学校だより 11月号
令和5年10月31日
中野区立武蔵台小学校
校長 若菜 康史

スポーツを通して得られるもの

副校長 山本 佳子

9月には運動会がありましたね。私は、走ったり、踊ったりするみなさんの姿を見て嬉しくなりました。みなさんは運動(スポーツ)は好きですか。好きな人も嫌いな人もいるでしょう。私はどちらか?と聞かれたら、好きと答えます。特に好きなスポーツを聞かれたらバスケットボールと答えます。

私がバスケットボールを始めたのは、小学校5年生のときでした。学校にクラブ活動とは別に特別クラブというものがあり、休日や平日の夕方に練習する活動でした。部員は40名はいたと記憶しています。サッカークラブもありましたが、当時はサッカーは男子、バスケットボールは女子という決まりがあったので、バスケットボールを始めました。(今では考えられない決まりですね。)

バスケットボールは、他のボールに比べると、とても堅くて重くて大きいです。最初は6年生が投げるボールが強くて速くて、捕るのに苦労しました。慣れていないので、親指の下の皮がめくれちゃいました。練習を重ねるうちに、パスも上手になり、ドリブルやシュートなどできるようになり、シュートが決まると嬉しくて、夢中になって練習しました。休日は近くの学校まで行き、試合もやりました。とても楽しかったのを覚えています。

中学校でも続けたいと思いましたが、練習がきつくて断念し、高校で再開することになりました。3年間のブランクはありましたが、小学校で身に付けた技能は無駄にはなりません。ガードというポジションで、パスを回したり、ドリブルでカットインしてシュートしたり、とにかく自分のよさを発揮できるよう夢中で練習し努力を続けました。

1年間留学したときに、地域のバスケットボールチームの練習にも参加しました。英語がうまく話せなくても、「あっという間に仲良くなれる。友達にな

れる。」のがスポーツのよいところです。テレビでプロの選手が国どうし戦っているのを観ると、スポーツのもつ力を感じます。命を奪い合う戦争と違い、スポーツはルールの下、勝ち負けを決めます。試合の後は、お互いにたたえ合うのも素晴らしいと思います。戦う相手がいるから試合が成立する、スポーツを通して感じられるよさの一つです。

また、試合に勝つだけではなく、自分の技能を高めるために練習する、努力することが必要です。夏の暑い日や、冬の寒い日、疲れがたまっているときなど、練習したくないな、と感じることもありました。そんな弱い自分との戦いを乗り越えることで、自分に「忍耐力」もつきました。これまた、スポーツを通して得られる貴重なものだと思います。

あと、なんと言っても「丈夫な体・健康な体」を得られること。スポーツをやっていたせいでしょいか。あまり病気にかかりません。かかったとしても睡眠や食事を十分にとることですぐに治ります。最近では体の病だけでなく、心の病も増えています。あまり思い悩むこともありません。体も心も、若い頃スポーツをやっていたおかげで健やかな方だと思います。



体を動かすことが少なくなっています。なるべくエレベーターを使わず階段を歩く。休み時間も校庭に出てストレッチする。家でも体を使うゲームで楽しむなどを心掛けています。

ぜひ皆さんも、自分のできそうなスポーツや運動に挑戦してみてくださいはいかがでしょうか。

令和5年度 11月予定

日	曜	朝	主な行事	1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	水	児童集会 (委員会紹介)	読書推進活動始(～11/30)	5	5	5	5	5	5
2	木	朝読書	5時間授業(1-2・2-3・3-1・4-3・5-2のみ4時間・給食後、13:00頃下校) 中野区教育委員会「学校教育向上事業」研究発表	5	5	5	5	5	5
3	金		文化の日						
4	土								
5	日								
6	月	安全指導朝会	安全指導 委員会活動 放課後学習教室(3年) SOSの出し方に関する教育(5年)	5	5	5	5	6	6
7	火	ベーシック	5時間授業 希望個人面談① 放課後学習教室(2年)	5	5	5	5	5	5
8	水	児童集会 (図書委員)	たてわり青空給食	5	5	5	5	5	5
9	木	朝読書	5時間授業 歯科検診(2,4,6年) 希望個人面談②	5	5	5	5	5	5
10	金	ふれあい集会	5時間授業 生活科見学予備日(1年) 希望個人面談③ 脊柱側弯症検診(5年)	5	5	5	5	5	5
11	土	学級指導	土曜授業日(学校公開) 道徳授業地区公開講座	3	3	3	3	3	3
12	日								
13	月	全校朝会	クラブ活動 放課後学習教室(3年)	5	5	5	6	6	6
14	火	ベーシック	5時間授業 たてわり班活動 放課後学習教室(1年) 希望個人面談④	5	5	5	5	5	5
15	水	学級指導	特別時程 午前授業	4	4	4	4	4	4
16	木	朝読書	5時間授業 希望個人面談⑤	5	5	5	5	5	5
17	金	朝読書	5時間授業 避難訓練・防災体験学習 希望個人面談⑥	5	5	5	5	5	5
18	土								
19	日								
20	月	全校朝会	5時間授業(4・5年) 放課後学習教室(3年)	5	5	5	5	5	6
21	火	ベーシック	5時間授業 生活科見学(1年行3) 希望個人面談⑦ 放課後学習教室(2年)	5	5	5	5	5	5
22	水	学級指導	特別時程 午前授業	4	4	4	4	4	4
23	木		勤労感謝の日						
24	金	朝読書	生活科見学(2年) 放課後学習教室(5年)	5	5	6	6	6	6
25	土								
26	日								
27	月	全校朝会	5時間授業 希望個人面談⑧ 放課後学習教室(3年) 避難訓練・防災体験学習予備日	5	5	5	5	5	5
28	火	ベーシック	生活科見学予備日(1年) 放課後学習教室(1年)	5	5	6	6	6	6
29	水	学級指導		5	5	5	5	5	5
30	木	学級指導	放課後学習教室(4年)	5	6	6	6	6	6

