

とうはく通信

海老名市立東柏ヶ谷小学校

学校だより 第7号

令和6年10月31日 発行



「山登りで大切なこと」



9月30日から10月1日に5年生の野外教育活動を実施し、その2日目に、メインの活動となる「ふじさんぼ」を行いました。「ふじさんぼ」とは、富士山の中腹にある双子山を登る約3時間半の山登りです。

「ふじさんぼ」を実施するにあたり、ネイチャープログラムのリーダーさんから、山登りで大切なことを教わりました。そのなかで、特に印象に残ったお話を3つ紹介します。

①前向きな言葉

前向きな言葉はみんなのやる気・気持ちを

上げ、逆に、後ろ向きな言葉はみんなのやる気・気持ちを下げます。「よし、がんばろう」「もう一息」「富士山がよく見えるね」「空がきれいだね」「風が気持ちいいね」といった言葉は、みんなの山登りを後押ししてくれます。反対に、「疲れた」「おなか空いた」「だるい」「まだ歩くの」「帰りたい」といった言葉は、言った人だけではなく、周りの人の気持ちも下げってしまうのです。



②笑顔

「楽しいから笑顔になる」というのは一般的です。しかし、山登りでは「笑顔でいることで、楽しくなる」のです。山登りは疲れを感じることもありますが、そんなときこそ笑顔を意識することで、楽しく登れることにつながります。



③顔を上げる

山登りをしていると、ついつい足下ばかり見てしまい、下を向くような姿勢で登ることが多くなってしまいう傾向があります。そうすると、周りの景色は見え、これから



の道筋もわかりにくくなります。また、呼吸も浅く、苦しさを感じやすくなり、さらに姿勢が悪いので、疲れやすくもなるのです。しかし、顔を上げて歩くと、景色がよく見え、見通しをもちやすく、姿勢がよくなり、呼吸も楽になるというように全てが解決するのです。



この山はかなり手応えのある山だと感じました。リーダーさんは、この3つのことを山登りの最中にも繰り返し伝えてくれました。5年生のみなさんもその言

葉に後押しされるように、前向きな言葉で自分や仲間を励まし、笑顔で、顔を上げて歩ききりました。その姿は大変立派で、リーダーさんからもたくさんお褒めの言葉をいただきました。この経験をいかし、これからも高学年として、そして、来年度の最高学年として、ますます力を発揮していくことを期待しています。

さて、この「山登りで大切なこと」は、普段の生活でも実践できるといいなと感じました。もちろん、常に前向きな言葉で、笑顔で、顔を上げて生活することは難しいかもしれません。時には、後ろ向きな言葉をつかってしまうことや、下を向いてしまうことは誰にでもあることでしょう。それでも、「山登りで大切なこと」を心にとめておくことには、大きな意味があると思います。知らずにしてしまっていることと、知ってはいるけれど、今はそれができていないと気づいていることとでは、大きな違いがあるのではないのでしょうか。

同じ道を歩くなら、より楽しく気持ちよく歩くことができれば幸せですね。

いい言葉、いい笑顔、いい姿勢が
日々の生活をより楽しくするにゃん



《11月の行事予定》

1	金	あいさつ運動	18	月	4年福祉教室(点字)9:00 学校カウンセラー
5	火	朝会(全校合唱)	19	火	5年福祉教室(手話)9:00
8	金	短縮4校時日課 下校12:45	21	木	3年喫煙防止教室9:30
11	月	たんぼぼ級合同レクリエーション(柏中) 学校カウンセラー	22	金	持久走週間(~12/5)
12	火	下校パトロール 学習発表会(校内)	25	月	朝会(校長) 学校カウンセラー
13	水	学習発表会(保護者)	27	水	学校運営協議会 学区連絡協議会 学校活動費引き落とし日
14	木	合同宿泊(たんぼぼ級4年)①	29	金	1~5年 4校時日課 下校13:25 6年 5校時日課 下校14:25 式典前日準備(6年)
15	金	合同宿泊(たんぼぼ級4年)②	30	土	開校50周年記念式典9:00 (12/2振替休日)