



自分なりのルーティン もっていますか？ 校長 森 直樹

朝の気温がずいぶんと低くなり、起きることがつらくなる時季になってきました。毎朝の起床後はやる事が決まっているので、起床時刻によっては出勤前の生活が慌ただしくなってしまいます。しかし、やるべきことはやらないと何となく気持ちがすぐれません。「もう少し早く起きればよかった」と後悔しながら過ごしていると「ルーティン」という言葉が頭に浮かんできました。

「ルーティン」とは、“決まった動作や日課”という意味の言葉で、スポーツ選手が行っていることで有名になりました。元プロ野球選手のイチロー氏やラグビーで活躍している五郎丸選手を思い出す人が多いかもしれません。イチロー氏は選手の時、バットを右手で2度回して、右腕を前方に伸ばしバットを垂直に立てた後に構え、ピッチャーに対していました。五郎丸選手は、決まったステップを踏んだ後に拝むように手を合わせて狙いを定めキックをしていました。このような一連の動作を毎回することで精神を安定させ、集中力を高めたとのこと。

“みなさんは、どんなルーティンをもっているのでしょうか？”

- ・朝起きたら、顔を洗い、歯を磨くことでやる気スイッチが入る人がいるかもしれません。
- ・お香や植物など好きなにおいを嗅ぐことで気分を切り替え、集中力を高める人もいます。
- ・アニメを見たり、本などを読んだりすることも気分転換にはよいと思います。
- ・好きな食べ物や飲み物を摂ることも考えられます。
- ・成功したことを思い出したり自分ならできると言い聞かせたりすることも効果がありそうです。
- ・テレビを見たりゲームをしたりする時間を決めて、それを楽しみに集中して勉強をすることもよいかもしれません。
- ・「緊張をほぐしたいときは、人という文字を手のひらに書いて飲み込む」というおまじないを聞いたことがあるのではないのでしょうか。これも決まった行動をすることで気分を切り替えるということではルーティンの一種です。

ルーティンには以下のような効果が期待できるようです。

- | | |
|------------------|-----------------|
| (1) やる気のスイッチが入る。 | (2) 気分を切り替えられる。 |
| (3) 集中力を高められる。 | (4) 努力を習慣化できる。 |

習慣づくり、規則正しい生活づくりにルーティンを意識することは効果があります。また、何かをするときに自分なりのルーティンを作っておくと平常心が保たれ、日常の力を発揮できるようです。自分に暗示をかけたり、おまじない代わりに使ったりすることもよい結果につながると思います。

私はどんなときも左足から行動しているようです。右足からスタートしたことに気づくとやり直しをします。すると、どんなことも気持ちよく行うことができます。



**「笑顔」で「キラリと輝く」潮見っ子は、コロナに負けず
制限ある学校生活の中でも仲間と共にエンジョイしています！**

<6年生 高山へ修学旅行
久田見小の仲間と共に>

【親子陶芸教室（兼家庭教育学級）】

10月9日（金）に、講師として潮南で陶芸に取り組んでみえる大脇先生と、日頃、大脇先生の陶芸教室で学んでみえる方々をお招きして実施しました。マスク着用や換気を徹底して感染症対策に万全を期しながらでしたが、親子や保護者の皆さん同士で会話をしながら、楽しく陶芸体験ができました。粘土の用意をはじめ、準備を万全にさせていただけていたので、初心者でもすてきなコップや皿を形作ることができました。11月21日（土）の参観日のとき、焼き上げていただいた作品の鑑賞会を行います。どんな仕上がりになっているか、とても楽しみです。



【スクールセーフティ事業 ～地域安全ボランティアのみなさんと～】

10月16日（金）に県のスクールセーフティ事業として、加茂警察署やJAF職員の方を講師に、シートベルトの大切さを学ぶ学習をしました。体験車を用意していただいたので、希望者は時速5kmの速さから急停車したときのシートベルトの働きを実際に体験しました。たった時速5kmですが、体が前に投げ出されるような感覚と、それをシートベルトがしっかりと止めてくれることを実感しました。体験後は、どの児童も「シートベルトをしっかりする」「家の人にも必ずしてもらおう」など話していました。また、この日は地域安全ボランティアの皆さんや久田見駐在所の民田巡査長さんにもお越しいただきました。終了後には、地域安全ボランティアの会をもち、地域での児童の様子や、地域の危険箇所と防止策などについてご意見をいただきました。お忙しい中、誠にありがとうございました。



《11月の予定》

日	曜	行 事	日	曜	行 事
1	日		16	月	児童朝会
2	月	全校朝会 身体測定	17	火	西山先生来校日 14:00~ クラブ⑥
3	火	文化の日	18	水	運動タイム⑥
4	水		19	木	学校保健安全委員会 [14:30~]
5	木	命を守る訓練②	20	金	
6	金	山びこ集会（高学年）	21	土	授業参観・保護者会（午前中）親子下校 10:50
7	土		22	日	
8	日		23	月	勤労感謝の日
9	月	もくもく	24	火	振替休業日
10	火	クラブ⑥	25	水	持久走練習スタート 校内研究会 下校 14:40~
11	水	スクールカウンセラーさん来校日（午後）	26	木	クラブ⑥
12	木		27	金	山びこ集会（中学年） 運動タイム⑥
13	金	5年岐阜研修	28	土	
14	土		29	日	
15	日		30	月	全校朝会

12月の予定のおもな行事

2日（水）持久走会〔予備日3日〕 7日（月）個人懇談／親子下校〔懇談終了後〕シオミーカップは中止
15日（火）～18日（金）郡作品巡回展 18日（金）大掃除⑥ 25日（金）終業式・通学班会 12:50下校〔給食あり〕

10月24日（土）の資源回収にご協力いただきありがとうございました。新型コロナウイルス感染症対策で、小中学生が参加しない形での集荷となり、いつも以上にご負担をおかけしました。収益につきましては、児童がよりよい環境の下で学校生活が送れるように活用させていただきます。