



# すぎく

平成31年1月8日

No.471

杉並区立杉並第九小学校だより

## 「目的を達成するために目標を設定する」

校長 工藤 康男

新年あけまして、おめでとうございます。今年も子供たちにとって、希望に満ちた明るい年にしたいと思います。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

さて、「一年の計は元旦にあり」ということわざもあるとおり、何事もスタートが肝心と、私はいつも目的に沿った目標を立てていました。

10数年前に立てた目標は「フルマラソンに挑戦する」でした。40代後半になると、健康面に不安が生じ、目的を「体力保持」としたからです。目的は「成し遂げようとするこゝろ」で、目標は目的を達成するために設けたためあてのことです。しかし、42.195kmのフルマラソンを走りきることは、並大抵なことではありません。若い頃、運動をしていたとはいえ、40代後半になる私は、体力面でも心配がありました。まずは一週間に一度、5kmを走ることを目指しました。最初はとても苦しかったことを記憶しています。息が上がり、5kmを完走することもできませんでした。しかし、練習を重ねることで、5kmを走りきることができるようになりました。そして、家族にフルマラソンに挑戦すると公言しました。私は、目標を言葉にしたり紙に書いたりすることは、とても大切なことだと考

えます。脳は視覚や聴覚で捉えた目標に必要な情報として再認識します。そして、脳にインプットされると、その目標を達成しようと動きを始めるそうです。次に、目標をさらに高く設定しました。5kmは10kmへ、週一回の練習は、週二回へ。ハーフマラソンにもエントリーしました。その結果、出場したフルマラソンのタイムは、5時間前後で完走できました。「フルマラソンに挑戦」の目標は、日々の練習から日常生活の規則正しい生活に結び付きました。目的である「体力保持」に近付いた気がします。

目的を達成するために、目標を細分化し、小さな歩みを積み重ねることが大切です。人が生きていく上で、目的を達成するために目標を立てることは重要なことです。立てた目標を、試行錯誤しながら、最終的に目的が達成できたときの喜びは、自分にとっての最高のご褒美です。最初から高い目標を立てるのではなく、目標を細分化し、小さな目標を達成する体験の積み重ねが大切です。スモールは「小さな」、ステップは「歩み」、すなわちスモールステップを行うことによって、目的の達成に近付くと考えます。ぜひ、自分の目標を立て、目的を達成できるように努力してください。

### 1月の生活目標

#### あいさつをきちんとしよう

礼儀正しい挨拶や言葉遣いは人とのかかわりの上でとても大切です。その場にあった気持ちのいい挨拶や言葉遣いは目上の方に対してはもちろん、友達どうしでも仲よくするための第一歩です。杉九スタンダードの1番は『あいさつを大切にしよう』です。1年の初めにもう一回気持ちよい挨拶や言葉遣いを心がけ、習慣となるようにしましょう。学校でも家庭でも地域でも挨拶の輪を広めましょう。

### 研 究 の 窓

「あったらいいな、こんなもの」(2年国語科)  
「じどう車くらべ」(1年 国語科)

11月、12月の校内研究では、国語科の学習を通して、目指す児童像「根拠をもって考え、進んで表現する子」の育成のための指導法を工夫しました。低学年では、「根拠をもつとは、既習事項を活用すること」また、「進んで表現するとは、意欲的に話したり聞いたりすること」と捉え、これまでの学習や経験をもとに考えたことを伝え合う活動を取り入れました。うなずいたり質問をしたりしながら、友達と生き生きと対話をする子供たちの姿を見ることができました。

## 4年 防災館見学

- 地震コーナーでは、6弱の地震を体験しました。映像ではれいぞう庫以外全部たおれてしまいました。もしその近くにいたらつぶされて死んでしまうので、つくえの下にかくれることが大切だと思いました。
- 煙コーナーで体験してみて、本番はもっと熱いと思いました。地震コーナーで体験したら、こんなにゆれるんだと思いました。ほくも地震にあって亡くなった人のことを思って命を大事にしたいです。
- 地しんの体験をして、多くの人がなくなって悲しんでいる人や苦しんでいる人がいることに気づきました。地しんの体験した時こわかったです。
- 消火器は一分もたないうちになくなってしまふことを知りました。これからは、もっと災害に向けてそなえを完ぺきにしていきたいです。
- いつ起こるか分からない地震の体験をして、地震の怖さを学びました。煙コーナーでは、しせいを低くしてひなんすることを学びました。
- えいぞうでは火さいや地震が起こった時に落ち着いて、安全に避難することが大切だと分かりました。地震では命が優先！震度5強から物が倒れ始めることを学びました。

### 全国学校給食週間

1月24日～30日は学校給食週間です。

学校給食は明治22年に山形県鶴岡町の忠愛小学校で昼食を持参できない子供たちにおにぎり、焼魚、漬け物を用意したのが日本で最初の給食と言われています。学校給食の意義や役割について、児童、教職員、家庭・地域の皆さまの御理解と関心を高めることを目標としています。

本校では、はじめての給食メニューの再現、東京伊豆諸島の特産物であるむろあじ、てんぐさ、あしたばを使った郷土料理。昭和の給食の定番、くじらの竜田揚げを学校給食週間のメニューとして実施いたします。また、今年もランチルームでは給食調理職員との会食も行う予定です。

### 社会科見学 3年

12月6日(木)に社会科見学に行ってきました。善福寺川取水施設では、貯水池の中を見学し、その深さや大きさに驚いていました。杉並区郷土博物館では、火吹き体験や石臼体験を行いました。火が入っている囲炉裏の様子や石臼を使うとお米が細かくすり潰されていく様子を見て、昔の人の暮らし方への理解を深めました。

バスでの移動中、杉並区にある大きな通りの名前や電車の名前などガイドさんからクイズを出してもらい、楽しく学習をしながら過ごすことができました。

## 1月の予定表

朝…全校朝会  
音…音楽朝会  
B…B時程

集…児童集会  
安…安全指導  
学…朝の学習

体…体育朝会  
SC…スクールカウンセラー来校日  
縦…たてわり班活動

日	曜	会	放	行事予定	日	曜	会	放	行事予定
1	火			元日	17	木	学		展覧会前日準備 SC
2	水				18	金	安		展覧会 校内書初め展始
3	木				19	土	展		展覧会 薬物乱用防止教室⑤
4	金				20	日			
5	土				21	月	朝		展覧会片付け
6	日				22	火	学	○	
7	月			冬季休業日終	23	水	学		クラブ活動 お話お話①②
8	火	始		始業式 展覧会準備⑥	24	木	学	○	幼保小交流① SC
9	水	学		給食始 委員会活動	25	金	縦		避難訓練 校内書初め展終
10	木	学	○	計測⑤⑥ SC	26	土			
11	金	集		計測③④	27	日			
12	土				28	月	朝		社会科見学⑤
13	日				29	火	学	○	
14	月			成人の日	30	水	学		クラブ活動 お話お話③④
15	火	学	○	給食費引き落とし日 理科出前授業③ 計測①②	31	木	学	○	SC
16	水	B			2/1	金	安		

○校庭開放時間は、以下の通りです。

水曜日 14:50～16:00 (1/16は13:30～16:00) 土曜日 13:00～15:30

第1・2日曜日 9:00～12:00 第3・4・5日曜日・祝日・振替休業日 9:00～12:00 13:00～15:30