



加吉だより

加古小学校通信
令和5年5月号
No.7 (323号)

「自分の力を自分から伸ばそうとする力」

校長 吉田 博明

<今年の体力テストは今までとは違う?!>

毎年行われている「体力テスト」。いろんなテストに取り組みます。でもこれまでは、その日に取り組んだら、それ以降は何もしないということが多かったように思います。昨年度、体育担当の富田先生が、学年ごとの目標記録を張り出してくれました。そうすると、たくさんの方が興味を持って見てくれていました。そこでやってみたのが「体力アップチャレンジ」。テストが終わった後、もう一度挑戦したい人が練習して再チャレンジする取組です。効果は絶大！下の記録のように、すごく伸びた人



がたくさんいてビックリしました。普段やらないテストなので、なかなかコツがつかめなかったことも原因でしょう。でも一番は「もっと自分の記録を伸ばしたい！伸ばすために練習しよう！」という気持ちだと感じました。今年度はテスト前に練習期間を設けています。本番のテストに向け



て、どれだけ自分の体力アップを調整できるのか。この週末、ぜひ家庭でも練習してみてください。

<頭の良しあしは、

遺伝だけでは決まらない>

先日の新聞に、ドイツの数学者で「数学の王」と呼ばれたガウスという人の言葉が載っていました。「重要な成果を得るコツ」を聞かれるたびに、「長い時間をかけた

<長座体前屈>	28cm→41cm (+13cm) 24cm→45cm (+21cm)
<上体起こし>	12回→19回 (+7回) 0回→12回 (+12回)
<反復横跳び>	28回→42回 (+14回)
<立ち幅跳び>	150cm→163cm (+13cm) 95cm→120cm (+25cm) 90cm→110cm (+20cm)
< 50m走 >	9.7秒→9.0秒 (+0.7秒) 9.0秒→8.3秒 (+0.7秒)

深い思索」と答えたそうです。また、東大名誉教授がマウスを使った実験で、「仲間に囲まれ、刺激の多いマウスほど道を早く覚え、回を重ねるごとに目的地までの到着時間が短くなった」という実験結果を得て、「努力すれば頭は良くなる。私自身が勇気づけられた成果」と話しています。以前話題になった「ビリギャル」こと小林さやかさん。高校2年生の時の偏差値が30だったのが、信頼できる大人と出会い、それから必死に努力して慶応大学に現役で合格しました。「正しいサポートをしてくれる大人と環境があるだけで、ビックリするくらい頑張れる」と話しています。勉強も運動も努力すれば伸びていきます。大切なのは、「自分の力を、自分から伸ばそうとする力」。努力はうそをつきません