



土橋の子

平成26年度6月号 第1216号
日置市立土橋小学校
平成26年6月27日発行

「歩育」へのご理解・ご協力、ありがとうございます。

以下は、日曜参観時にお話したことです。

最近の研究で、楽をすると、筋肉の低下や精神的な無気力が引き金となって副交感神経が優位になり、病気を引き起こすことが分かっています。また、一年中空調が整った汗一つかかない快適な住環境、車やエスカレーターなどに頼り、足の筋肉をあまり使わないために体温の調節機能を働かせる必要がないことなどから、基礎代謝が低下し、環境に適応しにくい、肉体的にも精神的にもひ弱な人間をつくりだしているという指摘があります※1。

毎日の歩行距離と総歩行距離（登校のみ）				
毎朝	目安	年間 (200日)	6年間	9年間
10m	正門	2km	12km	18km
100m	JA 中学校入口	20km	120km	180km
300m	中学校正門 竹之山入口	60km	360km	540km
500m	中川住宅 地区公民館	100km	600km	900km
1000m	中川三叉路	200km	1200km	1800km

例えば、車で登校すれば正門までは10m足らず。1年の登校日数は約200日ですから、年間では約2km、小学校6年間では約12km歩くことになります。土橋から鹿児島中央駅に行くくらいの距離です。

一方、中川住宅や地区公民館入口辺りから歩いて来る子は6年間で600km。広島市を越えた辺りまでの距離です。かたや中央駅まで歩く子と、かたや広島まで歩く子、この差は大きいと思います。下校もとなると、その倍です。6年間の毎日の積み重ねは大きいものです。

当たり前ですが、使われない筋肉は退化します。歩くと疲れてしまうのは、歩く機会の減少と、歩行能力自体が衰弱しているからであると言われます。歩くという行為には、ほとんど全身の筋肉が使われています。歩行時に推進力として使われる筋肉は、全身の筋肉の3分の2だそうです。全身の筋肉は約400種類あるそうですが、そのうちの約260種類の筋肉が歩行時に使われているわけです。歩くことほど使われる筋肉の種類が多い日常動作はないのだそうです。

「歩育」を奨励する、もう一つの理由は、気力（困難や障害に負けずに物事をやり通す強い精神力）の育成の観点からでもあります。気力は日々の生活の中で様々なことを我慢したり、耐えたりする経験の積み重ねによって、少しずつ少しずつ鍛えられ、育っていくものではないかと思えます。日々の登下校も然り。「疲れるから（寝坊したから）送ってもらおう」と誰かに頼ろうとするのではなく、「いや、甘えずに少しでも自分で歩いて行こう。」と考える。そうした気持ちや経験の積み重ねが、近い将来、子ども達が困難な場面に出会ったとき、すぐに心が折れることなく、「なにくそ、これぐらい。」と乗り越えることのできる克己心や耐性の礎になるのではないかと思えます。自らを律し、自立できる子ども、自分の弱い心に負けない子ども

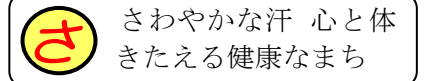


もになってほしいと願っています。

交通事故や不審者との遭遇等が危惧される昨今であり、「では、万が一事故等があったときに学校は責任を取れるのか？」と問われれば、残念ながら「取れません。」としか回答できないこともまた事実です。しかし、発達の段階やけが等の身体上の理由で学校まで乗り付けなければならない場合は別として、通学距離が極端に長く、やむなく車で来る子ども達も、せめて途中の安全な場所で降りて歩いてきてほしいと思います。

…と、お願いしましたところ、早速、歩いて登校する子ども達が増えました。ご理解、ご協力に感謝いたします。ありがとうございます。

(※1… 『安保徹の病気になるない 三大免疫力』実業之日本社)



スクールゾーン委員会で通学路の安全を！

去る6月12日（木）スクールゾーン委員会が開催されました。5月に小・中PTA通学路点検で出された危険箇所をもとに、改善に向けた話し合いがなされました。

この日は警察署の方や市の担当者の方々も出席され、現状についての説明や、出された要望等について活発に意見交換がなされました。大きな課題につきましては、小・中PTAでとりまとめて、要望を上げることになっています。今後とも子どもたちの安全の確保等について皆様方のご協力をよろしくお願いします。



水難事故防止運動強調期間

～7月21日（月）～8月31日（日）～
いよいよ本格的な夏を迎えます。日置市では、毎年「水難事故防止強調期間」を設け、子どもたちの「水の事故0」をめざして取組を強化しています。また、学校でも水泳学習が始まりました。この夏も子どもたちが水難事故等に遭わないように、地域の皆さま方のご協力をよろしくお願いします。



7月の行事予定

- 1日（火）貯金日 市教育委員会学校訪問
第2回PTA評議員会
- 3日（木）校内水泳大会②③ 学校保健委員会
給食試食会 学級PTA 家庭教育学級
- 5日（土）校区バレーボール大会（女子）土橋小体育館
- 6日（日）土橋中日曜参観日
- 7日（月）清掃強調週間～18日（金）まで
- 9日（水）学校評議員会
- 11日（金）薬物乱用防止キャラバンカー訪問（5校時）
巡回図書
- 12日（土）校区バレーボール大会（男子）土橋中体育館
- 18日（金）1学期終業式、美化活動
- 20日（日）小・中合同PTAリサイクル（担当：中）
- 21日（月）「海の日」
水難事故防止強調期間～8/31（金）まで
- 24日（木）小学校水泳記録会（予備日→25日）
（9:00～12:00 伊集院総合運動公園プール）

※ 梅雨らしい天候が続きます。風雨が強い中出歩かない、増水した川や側溝に近付かないなど、実態に応じて、ご家庭でもご指導ください。