



風と緑と太陽



調身・調息・調心

校長 大澤 禎一

朝晩は肌寒くなり、秋が深まってきているように感じています。日頃より本校の教育活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。10月22日(火)～23日(水)、6年生は修学旅行に行ってきました。ご家庭では子どもたちの健康管理に留意していただき、欠席者もなく6年生全員で修学旅行に出かけることができました。ありがとうございました。

さて、修学旅行中はたくさんの学びがあり、その中の一つに止観体験がありました。法話を聴き、座禅をします。「調身・調息・調心」という言葉を教えていただきました。順に「姿勢を整える、呼吸を整える、心を整える」ということです。姿勢が整うと呼吸が整い、呼吸が整うと心が整ってくる。この三つがそろうと心安らかな境地に至ることができるということです。正しい姿勢ができると、背筋が伸びて、首が頭をきちんと支え、もつとも体に負担のかからない形になります。姿勢が崩れると猫背になり、内臓にも負担がかかり、何よりも健康に影響がでるようです。子どもたちの授業中の様子を見てみると姿勢が崩れている人を見かけることがあります。話をしっかり聞いていなかったり、書く文字が乱雑だったり、授業に集中できていない場面を見ます。ひよっとすると姿勢が崩れることがもとでストレスやイライラの原因になるのかもしれませんが、一方、姿勢が美しいと心が整い、集中できるようになります。姿勢が整うと気持ちにもやる気生まれ、前向きに取り組めるようになります。笑顔が自然と出るようになり、表情も明るくなるのではないでしょうか。きっと学習面にもプラス効果があるのではないかと思います。いつでも正しい姿勢を意識して心を整えることができるといいですね。子どもたちにとって、今回の修学旅行は、何よりも大切な学びの場となり、心の成長につながったのではないかと思います。



しろやま こ
城山っ子のみなさんへ

「みんなで笑おう 運動会」これは、運動会
スローガンです。城山っ子全員で運動会の歌「ゴ
ーゴーゴー」を歌い、城山っ子全員で大玉送り
をします。もちろん走ったり、おどったり、城
山っ子ひとりひとりが心から運動会を楽しん
でほしいと思います。笑顔いっぱいみんなが
笑いあえる運動会をつくってください。