



# 雪 小だより 11月号

令和7年 10月 31日  
大田区立雪谷小学校  
校長 大曾根 努

## がんば 笑顔で顔晴る

校長 大曾根 努

早いもので、今年も残り二か月となりました。朝晩の冷え込みに、晩秋の気配が感じられます。

11月8日(土)に控えた運動会に向けて、学校全体が熱気に包まれ、校庭や体育館からは、こどもたちの元気な声と、リズムが毎日響いています。各学年の表現では、友達と息を合わせることの難しさや、一つになることの楽しさ・達成感を実感しているようです。互いに励まし合い、団結力を高めている姿に、私は大きな感動をもらっています。

オリンピック選手や箱根駅伝のランナー、甲子園での高校球児、サッカーワールドカップでの日本代表など、メディアでは一流のアスリートたちの躍動する姿、光る汗がしばしば映し出されます。懸命に走る姿、ひたむきな心は、感動の連続です。私の好きな言葉の一つに『走姿顕心(そうしけんしん)』という四字熟語があります。「走る姿にその人の心が表れる」という意味です。また、この言葉はスポーツだけではなく、私たちが目標を達成するために意欲的に頑張っているのか、それとも受動的にやらされているのかといった心のありようが、姿になって出てくるという意味もあります。

「頑張りましょう」「頑張ってね」など、普段何気なく使っている「頑張る」という言葉は、ポジティブなイメージをもつ言葉ですが、少し無理をしているようなイメージもあると私は感じます。辞書で引くと「忍耐して、努力しあとす 気張る」とあります。「忍耐」「努力」「気張る」と聞くと、かなり張り詰めた状態を想像しますし、確かに、「頑張っている」時は、眉間にしわを寄せ、辛い状態、乗り越えなければいけないハードルや壁に向かって、対峙し、努力している姿をイメージしてしまいます。

この「頑張る」について、世界最高峰のエベレストを目指した登山家の栗城史多(くりきのぶかず)さんが『顔晴る』と書き表しました。つまり、顔が晴れやかな状態、自分がやりたいことに素直に取り組んでいる状態、わくわくして

いる状態となるでしょうか。きつい壁を乗り越えるような気持ちではなく、顔が晴れるように、努力していること自体を楽しむ状態です。エベレストを登るということは、すごい境地ですが、とてもすてきな考え方を教わりました。辛い時にでも「顔晴る」=笑顔でいる。まずは自分の顔が曇っていてはいけない、表情は気持ちを変えることを考えさせられ、私は、笑顔の力に信心を持つようになりました。

笑顔になると、脳科学的にも良い効果があるとされています。笑顔には、免疫細胞を活性化させ、免疫力をアップする、口角をあげて微笑んでいるだけで、表情筋の動きは脳に伝わるようで、ニコニコしているだけで免疫力アップの効果があるそうです。顔の筋肉は、感情を司る脳の神経に密接に関係しているので、脳科学の視点からも、笑顔を浮かべていると脳が楽しいと勘違いしてポジティブな思考になることがあります。心と表情はつながっているということがわかります。

笑顔の人につられて笑顔になり、顔の表情が刺激されると、幸福感に関する神経物質が分泌され、気分がよくなり、周りの人もまた笑顔になる。笑顔になることで自分の心身にプラスに影響を与えるだけでなく、周りの人にもそのプラスの影響が広がっていきます。苦しい、厳しい状態の時こそ、『顔晴る』ことで、その努力は成果に結びついていくのではないでしょうか。

こどもたちが笑顔で顔晴り、この運動会を通して、また一つ大きく成長してくれることを心から願っています。当日は、練習の成果を存分に発揮できるよう、ご家庭においても十分な睡眠と栄養を確保し、体調を整えていただけますようお願いいいたします。

保護者の皆様、地域の皆様には、様々な面でご協力をいただくことになりますが、何卒ご理解のほどお願い申し上げます。

# 11月の目標

## 進んで係の仕事をしよう

### こどもの心サポート月間

1	土	東京都教育の日
2	日	
3	月	文化の日
4	火	放送朝会 委員会活動 1年生から4年生は5時間授業 卒業アルバム撮影 (委員会活動)
5	水	運動会全体練習② 個人面談日程配布
6	木	運動会係活動② SC
7	金	運動会前日準備 SC
8	土	運動会
9	日	
10	月	振替休業日
11	火	放送朝会
12	水	学習タイム 安全指導 卒業アルバム撮影クラス写真 (6年生)
13	木	クラブ活動 避難訓練 (火災→二次避難) SC 人権集会
14	金	児童集会 就学時検診 吞川探検 (3年生) SC
15	土	
16	日	
17	月	放送朝会 生命尊重週間 (始) 介護実習⑤ 避難訓練予備 (火災) 個人面談①
18	火	個人面談② 音楽朝会
19	水	小中一貫教育の会 (池雪小) 学習タイム 算数補習 (5・6年生) 脊柱検査 (5年生) 卒業アルバム撮影個人写真・個人動画
20	木	個人面談③ 生活科見学 (2年生) 薬物乱用防止教室 (6年生) お話しトムテ (5年生)
21	金	運動朝会 (3年生) おおたの未来づくり連携パートナー授業 (5年生) 個人面談④ 生命尊重週間 (終) SC
22	土	
23	日	勤労感謝の日
24	月	振替休日
25	火	放送朝会 個人面談⑤ ステップタイム④ 移動教室前検診 (杉の子学級)
26	水	学習タイム 区教研 (午前授業) 算数補習 (3・4年生) 特支合同移動教室 (杉の子学級)
27	木	特支合同移動教室 (杉の子学級) キャリア教育 (6年生) お話しトムテ (6年生)
28	金	特支合同移動教室 (杉の子学級) 運動朝会 (2年生) SC
29	土	
30	日	

SC・・・スクールカウンセラー

## 運動会のみどころ

### 1年生

40m走では、ゴールに向かってまっすぐ走る練習をしました。全力で走り切る1年生の応援を、よろしくお願いします。表現では、「アイドル」と「Rock this Party」をキラキラしたポンポンを持って、元気いっぱいかっこよく踊ります。入学して初めての運動会。どきどきわくわくでいっぱいの1年生の姿をぜひご覧ください。

### 2年生

40m走では、スタートからゴールまで全力で走りぬきます。腕をよく振って風をきる姿を応援してください。今年の表現のテーマは冒険者！大地を踏みしめて、たくさんの可能性を切り開いていきます。きらきらリンリン棒を使って力強く、リズムに合わせて踊ります。力を合わせて練習してきた99人の姿をぜひご覧ください。

### 3年生

70m走では、コーナーの内側に体を軽く傾けて走ることを練習しました。コーナーの曲がり方や最後まで走り切る姿にご注目ください。表現では、フラフープを使った運動を行い、全体技、個人技、グループ技を音楽にのせて行います。元気いっぱいに全身を動かしているところを、ぜひご覧ください。

### 4年生

70m走では、スタートからゴールまで全力で走り抜けます。コーナーでもスピードの落ちない力強い走りにご注目ください。表現では、「Carrying Happiness」と「カーテンコール」の2曲を踊ります。力を合わせた体操や息の合ったダンス、ダンス実行委員が考えた振り付けをぜひご覧ください。

### 5年生

80m走では、昨年より10m長い距離に挑戦します。力強いスタートから、ゴールまで全力で走り抜ける姿にご注目ください。表現では、法被をまとい、「大江戸ダンス」と「ソーラン節」を力強く踊ります。迫力ある動きと息の合った掛け声、一体感あふれる演技をぜひご覧ください。

### 6年生

小学校生活の集大成を見せることができますように、毎回の練習で努力を重ねてきました。運動会実行委員を中心に考えた表現のテーマは「青春・未来への準備」です。1曲目と3曲目はフラッグを使います。体を大きく使い、仲間と息を揃えてダイナミックに表現します。2曲目「かくれんぼ」は、運動会実行委員がダンスの振り付けを考えたり、友達に教えたりしました。最高の仲間と出会えたことに感謝しながら、6年生の今だからこそ伝えられる思いをフラッグとダンスで表現します。温かいご声援をお願いします。