

# 「肝心闇話」

校訓：自主 責任 奉仕 協力

(文責：校長)

よく学び、共に生きる生徒 ①正しく考える ②愛する ③尊ぶ

確かな学力 思いやりの心・たくましい体 豊かな人間性 主体的な生活設計 郷土を愛し、郷土に活きる力

## □□オアシス

「おはようございます。」「ありがとうございます。」「しあわせだなあ。」「すみません。」

### 「親」は変わらない！？

ある中学校の若い女性の先生の独り言・・・

「『あんたは子育てしていないから』ってバカにされたけど、どうみても子育てに失敗しているあんたに言われとうないわ！ 中卒の父親なのに、最低！！」

言いたい気持ちはわからないではありませんが、これをSNSに投稿しては、教師の倫理観を問われても仕方ありませんね。（昨年、本市であった実例です。やはり、「処分」でした・・・）

とんでもない事件を起こした生徒がいて、「親の顔を見てみたいわ」と私も思った経験がありますが、よくよく考えてみたら、その子を育てている親は大変な苦労をしているのです。

「最近の親は・・・」なんていう発言もするものではありません。自分もその親の世代だということもあるのですから…。

しかしながら、生徒を教育する上で、保護者の理解や協力なしにはできないわけですから、当然、教師として親に意見をすることも必要でしょう。「親育て」も大切な教師の仕事だと思います。

「親はもう大人だから変わらない、それより、教師は生徒を変えることに尽力すべきだ。」という方もおられます。が、「**子は親の鏡**」と言われる通り、**親が変わらなくては、子も変わらない**のでないでしょうか。

一昔前、いや二昔前、まだ体罰が当然だった頃なら、教師の言うことは絶対で、親も「先生の言うことを聞きなさい。」と指導してくれたでしょうが、最近は、まず親の信頼を勝ち取ることから始めないといけません。そのためには、保護者の意見や考えをていねいに聞きとることからだと思います。

#### ＜子供に「フロービーク」が生み出す、親が子供へ教育を行う上の重要なポイント＞

##### 1. 安全地帯

子供が無条件に戻ってこれる、圧倒的な信頼状況を作り出す。

##### 2. 明確な期待とフィードバック

子供への期待とフィードバックが明確になっていて、ブレないこと

##### 3. 明確な責任範囲

どこまでの範囲なら子供がやってよくて、何を超えることは許さないかが明確になっていること。

##### 4. 現在へのフォーカス

子供と一緒にになって、常に今起きていること、子供が現在直面していることに、親も興味・感心を示すこと。

##### 5. 成長に合わせた適度な挑戦の提供

子供が1つ1つの課題をクリアしていくレベルで、なおかつ飽きてしまわないような挑戦を次々に課すこと。

### この世で一番大変な仕事

この世で一番大変な仕事は親でいること  
いかなるときでも我慢が求められて休む暇もないときには限界がきて子どもにつらくあたることもある子の度に謝りたいと思うこともあるかもしれない子どもの笑顔を見て後悔することもあるかもしれない大変かもしれないけれどその分だけやりがいもあるそれができるのはあなただけ子どもにはあなたしかいないから

『この世で一番大変な仕事』田口久人  
(You Tuber : yumekanau2) より

## 人生マラソンを走っていくと・・・

「人生はマラソン」といわれますが、日本仏教アソシエーションの長南瑞生氏が、仏教 Web 通信講座の『生きる意味七つの間違い』の中で、「走っていくと、やがて見えてくるのは崖っぷち」だと述べています。しかし、「走姿顕心」（そうしけんしん）という言葉があるように、走る姿を見れば、その人の心の内がわかります。「走姿顕心」はスポーツ選手への戒めの言葉であり、東都大学の野球部もこの言葉を大切にしているそうです。

さて、毎年 12 月の第 2 日曜日に開催されるホノルルマラソン。ニューヨークシティーマラソン、ボストンマラソン、シカゴマラソンと並ぶ、全米 4 大マラソン大会の一つで、全世界を通じても参加人数で 6 番目の規模の大会です。このホノルルマラソンには時間制限が設けられておらず、満 7 歳以上の健康な人なら誰でも参加できることから、「世界一の市民マラソン大会」「ジョガーの祭典」と言われています。しかし、マラソンとしては、高温下で風の強い中で行われるという気象条件に加え、コースのアップダウンが厳しいため、「世界記録が決して出ないコース」とも言われています。2012 年に行われた第 40 回大会では、参加者 31,106 名、うち 16,296 名が日本人でした。2022 年の今年は、第 50 回の記念大会でした。

さて、教え子の H 子は、中学時代、女子バレーボール部のキャプテンを務めていましたが、ぱっちやり体型であったこともあるって、持久走がとても苦手でした。特に部活動で体育館の使えない日の練習に持久走をすることも多かったのですが、イヤイヤ走って（歩いて？）いました。

しかし、そんな H 子が私の体育の授業で持久走を経験してから、走る楽しさや喜びを知り、走る魅力に取りつかれるようになったのです。バレーボール部を引退してからは、自主的に家でも走るようになり、なんと、高校卒業後から 15 年連続でこのホノルルマラソンに参加しています。

私の体育の授業では、タイムを測定したり、競争もさせたりもしますが、主に「スポーツ・ハイ」を体験させることに主眼においていました。

走り出して数分たつと、最も苦しい場面（デッドポイント）に入ります。脇腹が痛くなったりすることもあります。これを「ファーストステイッチ」といいます。ところが、その時間を過ぎると、呼吸が一定になり、急に楽になる場面に出くわします。これを「セカンドウインド」とよんでいます。個人差がありますが、12、3 分～20 分くらいで、「セカンドウインド」になります。この状態では、新しい発想が生まれたり、ひらめいたりすることもよくあります。そして、この状態で走り終わると、やり終えたという満足感や達成感を感じ、気分がよくなります。これが「スポーツ・ハイ」です。適量のお酒を飲んだ状態と同じで、ストレス解消に大変役立ちます。

また、持久走と学力には、大きな相関関係が認められています。つまり、持久走で頑張る生徒は勉強にも頑張れるのです。

本来、長距離を走るのに適した動物は、ホモ・サピエンス、つまり、私たち人間です。ヒトは、二足歩行ができたことによって、大殿筋とアキレス腱を発達させ、走ることができるようになりました。また、走る際に頭部を安定させるために存在する頸靱帯がよく発達しています。さらに、体内で発生した熱エネルギーを効率よく排出できる優れた冷却システムである発汗による熱の発散という能力をもち、長時間、発熱や呼吸をコントロールできることから、「持久狩猟」が可能だったのです。獲物を追いかけて走らせ、熱によるオーバーヒートを起こして倒れるまで執拗に追いかけて走る方法で生きながらえてきました。

最後に、持久走を好きにさせるコツを 6 つあげておきましょう。（これから自分の生活の中にジョギングを取り入れようと思う方も同じ手順です。）

- ①走る前の心身の準備に時間をかける。走る目的を明確にし、意識づけをする。⇒②「呼吸法」を教える。
- ⇒③「走るペース」を教える。⇒④「フォーム」を教える。⇒⑤結果をフィードバックする。⑥日常の健康管理に意識させる（体重コントロール、睡眠、食事、etc.）。

いよいよ、2 学期もあと 1 週間となりました。まずは**体調管理**です。