

4年に一度のアジア大会から見える世界…

今月号では、現在開催されている愛知・名古屋アジア大会において、女子平泳ぎ決勝で日本新記録をマークし、見事に銀メダルを獲得した鈴木聡美選手の活躍から見てくる世界に皆様をいざないましょう。

今回獲得したメダルは、アジア大会5大会連続メダル&通算10個目の快挙だったのです。そんなすごい記録を出した彼女のこれまでの水泳人生をひも解いてみると…

4才で水泳を始めるが、高校時代まで、全国大会等で目立った成績を残すことはなかったようです。ところが、大学へ進学すると一気に記録が伸び、1年生の時に100m平泳ぎでなんと日本記録で優勝したのです。スポーツ選手によくある「子どものころから無敵」というタイプではなかったのです。その後は、オリンピックやアジア大会などの国際大会で大活躍です。2012年のロンドンオリンピックでは、銀メダル1個と銅メダル2個、合計3個のメダルを獲得しています。4年後の2016年のリオデジャネイロオリンピックに出場しますが、2020年の東京オリンピックでは代表選手に選ばれませんでした…この時、彼女の年齢は29才。（競泳選手のピーク年齢は、種目や性別で異なりますが、おおむね20代前半～半ばと考えるのが一般的）引退をする道もありますが、彼女はここで終わらせませんでした。2024年のパリオリンピックでは女子200m平泳ぎで決勝へ進み、4位になっています。そして、その2年後の2026年愛知・名古屋アジア大会で、日本記録を更新したのです。35才です。

どうして、鈴木選手は30代半ばになっても進化できるのでしょうか…

- 秘密① 30才を過ぎてから泳ぎ方を変えた+キックの強化に取り組んだ
- 秘密② 大学時代からのハードな練習を今も続けている。
- 秘密③ 「変えるところ」と「変えないところ」を使い分けている。

水泳選手にとって30代は大ベテランです。そこから泳ぎ方を一から見直す選択をしたのです。自分の型が出来上がり、それでメダルを獲得した経験があるにも関わらず、「変える」選択をしたのです。一方で、大学時代からのメニューは「変えない」選択をします。肉体的にはピークを過ぎているかもしれませんが、大学時代のハードな練習メニューは「継続」を選択したのです。

その選択の先に、日本新記録があったのです。

一方で、10代前半で金メダルをとる選手もいます。愛知・名古屋アジア大会で、中国の13才の選手が女子個人メドレー200mとバタフライ200mでアジア新記録を出し、金メダルを獲得し、世界から注目を浴びています。一般的なピーク年齢は20代前半から半ばとされている競泳の世界で、35才で日本新記録を出す選手もいれば、13才で複数の金メダルを獲得する選手もいるのです。

つまり、成長の仕方は「人それぞれだ」ということです。

ただし、その成長には、日々の努力と「変える」「変えない」の選択があるのです。

新しい自分になるためには、何を選び、何を変えるかという自己選択が大事だということです。

☞さらにはこんな選手もいます☞

96才、現役マラソン選手。今年1月に96才でフルマラソン(42.195km)を8時間43分46秒で完走しました。これは国内史上最高齢の完走でした。彼は98才でフルマラソンを7時間半で走ることを目標に今も3日に1回は10kmを走り続けています。まさに継続は力なり！ ちなみに、小学4年生から新聞配達で鍛えていたそうです。

96才の方から見たら校長先生の年齢なんて、ひよっこもひよっこ。人生はまだまだ長い。でも長さだけが問題じゃない。今をどう生きるか。未来は、充実した今日からしか生まれない。さあ今日も、いろんなことに感謝して、気持ちよくスタートしよう！ 最高の一日のスタートさ「よーい どん！！」

校長 三木 隆史

9月の児童集会



9月17日(木)は児童集会を行いました。全校のみんなで集まって全校合唱「あの青い空のように」を練習したり、「よりよい運動会にするために何が大切か」をたてわりグループのみんなで話したりしました。

また、運動会で行う全校ダンスをダンス部のみんなが披露してくれました。全校のみんなで運動会を盛り上げていきたいと思っています。



5年非行防止教室



9月16日(水)に5年生の非行防止教室が行われました。授業では、警察官の方からお話をいただきました。危険な目に遭う前に自ら考え、判断していくことが大切だと気づけた学習でした。



6年総合的な学習の時間



9月28日(月)に6年1組のみんなで桂東こども園さんに行き年長さんと交流をしました。「あの青い空の向こうに」の歌と手話を年長さんに教えて一緒に楽しみながら活動していました。



令和8年度運動会について

本年度は運動会を下記の通り行います。子どもたちは、本番を楽しみに、今、体育科の授業で練習に励んでいるところです。お忙しいとは存じますが、ぜひご観覧くださいますようご案内申し上げます。

1.日 時 令和 8 年 1 0 月 2 2 日 (木)

開会式 午前 8 時 4 5 分
閉会式 午後 1 2 時 1 5 分< 予定>

※【雨天の場合 1 0 月 2 7 日 (火) に延期】

2.場 所 桂東小学校 運動場

3.その他 お知らせ

・午前中、全学年開催のため、自動車・自転車・バイクでのお越しはご遠慮ください。子どもたちの安全確保のため、徒歩でお越しいただくようお願い申し上げます。どうしてもやむを得ない事情がある場合は、学校にご連絡ください。
なお、来校されますご親戚等の方にも必ずお伝えください。

・正門付近及び学校周辺での駐車・駐輪・喫煙などは、近隣の方々のご迷惑になります。警察署からの指導を受けていますので、絶対におやめください。

※延期になった場合、22日(木)の午前中は普通授業を行います。
※運動会の実施有無関係なく22日(木)及び27日(火)の給食はあります。

<桂東祭りについて>

10月4日(日)は桂東小にて桂東祭りが開催されます。地域のボランティアの方々や子どもたちも参加します。子どもたちの出し物やイベント等もございます。ご都合つく方は是非ご参加ください。

令和8年度 10月行事予定表 京都市立桂東小学校		
日	曜	行 事 など 保 健・その他
1	木	全校道徳 フッ化物洗口2・4・6年
2	金	運動会全校練習 わくわくタイム 40分授業
3	土	
4	日	
5	月	
6	火	修学旅行1日目 2年ひらがな教室
7	水	修学旅行2日目 フッ化物洗口1・3・5年・5組
8	木	フッ化物洗口2・4・6年
9	金	運動会係活動 40分授業
10	土	桜の杜つばさ保育園運動会
11	日	スポーツの日 桂東学区区民体育大会
12	月	桂東学区区民体育大会予備日
13	火	ともだちの日 たてわり遊び(ロング昼休み)
14	水	運動会全校練習 人権参観・講演会 フッ化物洗口1・3・5年・5組
15	木	フッ化物洗口2・4・6年
16	金	40分授業
17	土	
18	日	
19	月	運動会係活動
20	火	2年ひらがな教室
21	水	
22	木	運動会 この週はフッ化物洗口はありません。
23	金	全市スキルアップデー 40分授業 【17:15完全セット 留守電17:00〜】
24	土	
25	日	京都市小学生陸上競技記録会 <たけびしスタジアム京都>
26	月	クラブ活動 3年総合:桂離宮見学
27	火	運動会予備日 たてわりそうじ
28	水	5年生:だしの授業 フッ化物洗口1・3・5年・5組
29	木	移動図書館 フッ化物洗口2・4・6年
30	金	図書ボランティア読み聞かせ 40分授業
31	土	
11月の主な行事		
19日(木):就学時健康診断		
26日(木):学習発表会(子ども鑑賞) 27日(金):学習発表会(大人鑑賞)		