

# NO GUTS! NO GLORY!!

## ～根性ナシに栄光ナシ！！～

休校編その③号 令和2年 4月22日 稲荷小学校6年

### 早くみんなに会いたいです。

全国に緊急事態宣言が出て、京都の街から人々の姿がめっきり減った様子が連日テレビなどで報道されていますね。新型コロナウィルス感染拡大の状況は、あまり良くなっているのが現実です。先日、家庭訪問でみなさんのご家庭を回ったときにもたくさんの保護者のみなさんから、「連休後に学校は再開されるのでしょうか?」(再開しても大丈夫でしょうか?)」「修学旅行はどうなるのでしょうか?」など…たくさんの不安のお声をいただきました。担任としても、全く同じ心配を日々考えています。学校再開したら、あれもししたい、これもしたい。そのために今できる準備は何だろう?ああ、早くみんなに会いたい…楽しく学習を再開したい!という事が頭をぐるぐる回っている毎日です。

### 運動について…

①号、②号と、授業がないこともあり家庭学習についての内容を多く書いてきました。先日新しい課題とともに届けた社会科資料集の活用の仕方などもホームページにのせていくので、引き続きコツコツがんばっていきましょう。

家庭訪問をする中で、保護者のみなさんが心配されていたことで一番多かったのが「子供をどうやって運動したり遊ばせたりするか?」でした。これは、私も休校中の小学生&園児を抱えていますので、全く同じ悩みを持っています。皆さんの実行されているアイデアを聞きますと、「稻荷山に子どもたちと登ってきました。」「朝、決まった時間にランニングしています。」「ほんの少しの時間でもいいので、必ず1日に1回散歩しています。」などなどでした。稻荷山が校区にあるのは、素敵ですよね!初心者にも丁度よいトレッキングコースが身近にあるのは羨ましい!以前は観光客がたくさんおられましたが、今は人も少なくて登りやすいそうです。ランニングもマスクをして、一緒に走る仲間との距離も保って…と、工夫をされているそうです。

個人的には、子どもにとって「太陽の光を浴びること」が非常に大切ではないかと思います。ほんの少しでも太陽の光を浴びてきた日は、寝付きもよく生活リズムが狂いにくくい

と感じます。公園などは、逆に人の数が増え、密集になりがちだそうです。しかし、校区には少し足を伸ばせば、太陽の光と自然を浴びることのできる環境があるようです。私も休日には、人が少なく自然のある散歩道を探しながら「春探し」をしています。今まで気にもしなかった、「こんなところにツクシが!」「ハルジオンが昨日より黄色くなっているね」「ここに桜の木があるなんて知らなかったね」といった、これまでの生活では気づかなかつたことに、子どものおかげで気付かされることもあります。

それから、結構雨の日が辛いので、雨の休日は子どもと一緒に室内トレーニングをするのもいいかも知れません。とはいえ、私はあまり筋トレとか、つらいことが好きではありません…(お好きな保護者の方はこの機会にガンガン♪)。そんな私もさすがに運動不足で体重が心配になってきましたので子どもの運動不足解消&自分の健康維持も兼ねてしんどくない範囲でトレーニングを始めました。京都新聞ジュニアタイムズやYOU TUBEなどには親子トレーニングなどにたくさん例があります。やってみると、単純な筋トレでも一緒にやると意外と盛り上がって楽しいなあ~♪と感じています。子どもに対しても、「お!意外とそんなこともできるようになったんだ!」と成長を感じこともあります。とにかく、「アレもダメ」「コレもダメ」という日々は、我々大人が感じている以上に子どもたちには、少しずつストレスを溜めさせているのだろうと思います。

**ちょっと時間を割いて学習や運動を共に過ごすと、反抗も減って素直になった!?**

**という時もあります。**

### ネットやゲームは時間を決めて

もうひとつ、保護者のみなさんから心配の声があったのは「ネットやゲームばかりの毎日になりがちで困っている」ということです。これは子どもたちがどんなネット環境を与えられているかはそれなので、一概にこうしなさいと学校で決めるのは難しいです。

ただ、**与えた以上はお子さんといっしょにルールを考え**ることが大切なのかなと思います。6年生とはいえ、その辺りはまだまだ子どもですから大人が一緒に考えてあげる必要があります。頭ごなしでは難しい年齢かも知れませんので、「何時からどれだけやるのか自分で決めてごらん」とあくまで自分で決めてもらいます。我が家もそうしていますが、初めは多めに要求してきます。「いいけど、それを毎日続けていたらどうなる?」と一緒に考えて**最終的には自分で決めて実行してもらう**。しっかりとそれを自分でコントロールできたら褒めることを忘れずに。これは根気のいる事ですが、与えた我々の責任として我が子のために一緒に考えるしかないのかな…というのが、みなさんと同じく日々この問題と戦っている親の一人としての考えです。『煮詰まるのでリフレッシュも大切。でもやりすぎは良くない。じゃあ、どれくらいがベストなのか?』ほど良いバランスをお子さんと考え、お子さん自身で決めて行動できるといいですね。本当に難しい問題ですよね…。