



通信

HP 学校だより
R6. 9. 26
NO. 2 1
文責 伊藤美佳



「すもう」に取り組む子どもたちの姿から

先週は猛暑のため、チャレンジタイムの時間（業間）に「すもう」の取り組み練習ができませんでした。これまで、暑すぎて練習ができないということはなかったのですが、今年の異常気象がここでも浮き彫りとなりました。

さて、秋めいた今週、本格的に「すもう」の練習がはじまりました。「すもう」の練習が始まると、「お願いします」「ありがとうございます」というあいさつや、「よおっ」「よいしょ よいしょ」という所作の号令などが大きな声で聞こえてきます。それとともに、「がんばれ」という応援の声も高らかに響き渡ります。本当に、清々しい気持ちになります。

さて、豊坂小学校では、「すもう」の基本動作として「蹲踞（そんきょ）」「塵手水（ちりちようず）」「四股（しこ）」を行っています。「蹲踞」という姿勢をとることで、身体の均衡が取れ（重心を体の真ん中に置いて姿勢を正すことにより、姿勢がよくなる）、特に下半身が安定します。股関節を柔らかくし、「四股」によって左右のつり合いがとれるようになります。「すもう」の基本動作は、他の運動競技や日常生活においても、身体運動全般に渡り、大きな効果が期待できると言わ



蹲踞（そんきょ）

れています。また、基本動作において、足が地面についているとき、常に「足の指に力を入れること」に気を配ることが大切だそうです。砂をかむような感じと言われていますが、足の指先に力を入れることによって、体が安定します。この「踏ん張りが利く」状態、力をためることが体のつり合いをとるためには重要です。子どもの体の「ロコモ」（少しの段差でも転んでしまうような移動機能の低下のこと）が心配されている現代において、「踏ん張りが利く」を目指してがんばっている豊坂っ子、すてきです！

また、相手に対して礼をつくすのが「すもう」です。勝ち負けだけでなく、対戦相手を大切に思う心を培うことができることを願っています。本番に向けて、豊坂っ子の練習の日々は続きます。応援、よろしくお願いします。

不思議な植物「コルチカム」

先週、地域の方から「コルチカム」という植物をいただきました。「水をあげなくてもいいし、そのまま机の上においておけば花が咲くよ」と教えてもらい、職員室前に置いておきました。今週になって見てみると、球根から白い茎が伸びて、その先に薄紫色の花が咲きかかっていました。

この先、どうなっていくのか楽しみです。教師がわくわくしながら見ているものや楽しんでいることを、子どもたちもわくわく、ドキドキして楽しんでくれると思っています。子どもたちとの会話の材料になればうれしいです。

