

校長室より

第104号

「天空高き」



平成30年1月11日

## 「一年の計は元旦にあり」

皆さん、あけましておめでとうございます。  
新しい年を迎え、念頭の決意を立てましたか。  
新しい年の初めに抱負や目標を立てて頑張ろう！と  
いうのが、このことわざの意味です。

皆さん、戌年の今年はどんな抱負や目標を立てましたか？

抱負や目標を立てる時のポイントは「週間目標」を立てることです。

「今年は5キロ痩せる」ではなく、「朝・昼・晩の食事を毎日同じ頃の時刻に規則正しく摂る」とか、「よく噛んで食べる」といった具体的な習慣的な目標を立てた方が、持続的で効果的です。

私の場合は、誰でもできる、当たり前のことを大事にして目標を立てます。

今年は戌年なので、忠犬ハチ公に倣（なら）って、『何事にも忠実に努める』という目標を立てました。そして、週間目標として、「書類に目を通したら、その日に整理整頓する」

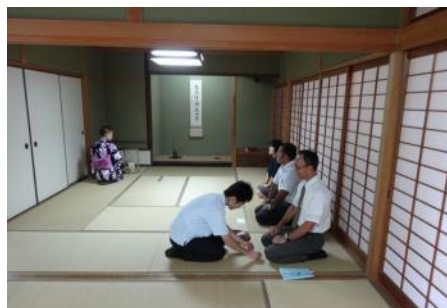
何、それ？と思われるかもしれませんが、何事に対しても整理整頓しながら、一生懸命に、真心を尽くして取り組んでいきたいと思います。今年もよろしくお祈りします。

## 「姿勢・態度を正す」—1月の月間目標

皆さんが学校生活を送る上で、一番大切にしたいことがあります。それは毎日の授業です。

毎日皆さんがどんな姿勢・態度で授業を受けているのか、参観させてもらっています。その時気になるのは、イスに腰かけている皆さんの姿勢です。

「No Guts, No Glory」 覇気のない人間に繁栄はない  
東海大学長 山田清



猫背になっていたり、イスに浅く腰掛けた姿勢の生徒がいます。

皆さんは、幼稚園や保育で、小・中学校でも、イスに腰かける時の姿勢については厳しく指導されてきたと思います。

正しい姿勢で受けないと、体が疲れ、授業の集中力が低下します。猫背や前のめりの姿勢は、腰と背骨をつなぐ椎間板に負担がかかり腰痛の原因となります。この姿勢が習慣化してしまうと椎間板ヘルニア、脊柱管狭窄症、坐骨神経痛などの症状につながることもあるそうです。

座った時、背筋をピンと伸ばすためのポイントがあります。それは、骨盤を立てることです。そのためには、「前かがみでお尻を一番後ろまでグイッと引いて座ることです」

姿勢を良くすると、活動するときに働く交感神経が優位になることがわかっています。やる気も自然と高まります。結果として集中できるので、学習効果が高まります。毎日の小さな積み重ねを大事にして下さい。

## 「二の矢」を受けないために

仏教用語に「二の矢を受けず」という言葉があります。

仏教の漢訳『阿含（あごん）経』の1つに『雑阿含（ぞうあごん）経』というのがあり、その第十七に、『箭経』（やきょう）と名づけられた短いお経があります。

……お釈迦さまが弟子達に尋ねられた。

「人は誰でも、美しいものに出会えば楽しいと思い、痛い目にあえば苦しいと感じるだろう。それでは、仏教を学んだ人とそうでない人との差はどこにあるだろうか？」

弟子達は教えていただきたいと懇願した。

その答えの要点は「第二の毒箭（毒矢）を受けない」ということだった。

「仏教を知らぬ人達は、楽しい事に出逢うとそれに執着し、『もっと欲しい』と“貪（むさぼ）り”の念をおこす。同様に、苦に出逢うと“瞋（いか）り”の感情にとられてしまう。そうして、いよいよ混迷していくのだ。

けれども、仏教を学んだ人は、外界の刺激でいろいろな感覚は触発されるが、いたずらに感情を増幅させられることがない。それを、身受を受けても心受を受けず、ともいう。そここのところを、第一の矢は受けても第二の矢は受けないと表現したのだ」と。

草原に咲く一輪の花を見て、美しいと感じます。しかし、その花を摘んで自宅に活けようとする、それは第二の矢を受けることになります。私たちは過去に受けた良い感情も悪感情も、それにいつまでもこだわっていると、ますます増幅して執着のタネになります。それを、「第二の毒矢」に譬（たと）え、それを受けないようにする、という意味です。「腹八分に医者いらす」という諺がありますが、それに通ずるものがあるように思います。

## 正解のない問題を解くー21世紀を生き抜く力ー

「ドラえもん」が優れた技術で作られていても、生物として認められることはありません。それはなぜですか。理由を答えなさい。（2013年 麻布中学理科）

ヒントです。生物に共通する特徴とは何でしょうか。キーワードは、「細胞」、「DNA」、「エネルギー」、「子孫」、「体内環境」、「進化」です。ドラえもんはロボットですから、その違いを答えればOKですね。

この答案用紙何枚で地球の全表面を被えるかを計算せよ。

この問題は、今から約100年前の1921年（大正10年）東京帝国大学の物理の入試問題です。すごい問題ですね。

## アダプテッドスポーツその2ー共生社会を目指してー

前号で紹介しました、アダプテッドスポーツについて、まずは訂正があります。

前号で紹介したアダプテッドスポーツは、「ふうせんバレーボール」という競技で、1チーム6名で行います。私は5名と書いてしまいました。訂正です。申し訳ありませんでした。

折角の機会ですので、もう少しこのスポーツについて補足させてもらいます。

この「ふうせん」ですが、専用の器具を使って膨らまし、鈴を2個入れて、大体40cmほどの大きさです。また、このスポーツの一番の特徴は、障がいのある人と障がいのない人とがチームを組み、チーム全員がボールに触れたあと6回以上10回以内で相手コートにボールを返すことです。

「ふうせんバレーボール」というスポーツは、20年以上前に、北九州市の荒川孝一さんという方が、障がいの有る無しに関わらず、子供から高齢者まで一緒に楽しめるスポーツとして考案されたそうです。そして、ふうせんバレーボール振興委員会を設立され、現在では全国へ広く広まり、11月26日には、北九州市立総合体育館で、第28回全国バレーボール大会が48チーム集い開催されました。

第28回 全国ふうせんバレーボール大会  
障がいの有る無しに関わらず、心残りが残らないように、心残りが残らないように、心残りが残らないように、心残りが残らないように  
2017年11月26日(日)  
9:00~16:30  
北九州市立総合体育館  
入場無料  
お問合せ  
第28回全国ふうせんバレーボール大会実行委員会事務局  
〒804-0005 北九州市東区三宮三丁目1番11号  
TEL: 093-4210-4511 FAX: 093-383-7854  
nihonfvb@outlook.jp  
当日のスタッフボランティアに参加しませんか? 関心のある方はご連絡下さい!  
北九州市で誕生した「ふうせんバレーボール」の大会をみんなで盛り上げましょう!

### 24節気

【小寒】しょうかん：1月5日頃

池や川の氷も厚みを増し、寒さが厳しくなる頃です。この日を「寒の入り」といい、寒さの始まりを意味します。そして、小寒と大寒を合わせたおよそ1か月を「寒中」「寒の内」といい、寒中見舞いを出す時期とされています。

【大寒】だいかん：1月20日頃

冷え込みもはげしく、寒さが最も厳しい頃。二十四節気最後の節気で、ここを乗り切れば春近しということです。寒気を利用した食物（凍り豆腐、寒天、酒、味噌など）を仕込む時期にもあたります。

出典「暮らし歳時記」

## 第9回「わたしの志」 作文最優秀作品

最優秀

山口県教育委員会教育長賞

私の夢は料理人



光市立周防小学校 五年

菱川 真実

私の夢は、料理人になることです。でも、まだ私は数回しか料理を作ったことがありません。そして、不安なことがひとつあります。算数が苦手なので、料理で分量をはかるときに、きちんとできるかが心配です。それでも私は、その夢をあきらめたくありません。

なぜ私とその夢を目指しあきらめたくないのかというと、それは二年前の出来事があつたからです。

私は当時、岩国に住んでいて小学二年生でした。いつものように学校で授業をしていると、急に岩国のおばあちゃんが、学校に現われました。そして、すぐ帰るようにとしたくをさせられ、おばあちゃんに連れられて帰りました。その車の中で、おばあちゃんに、

「お父さんが事故で亡くなってしまったの。」

と、私は言われ、すごくショックをうけました。それから、お父さんのいる病院に向かいましたが、すぐには会えず、れいあん室というところで、やっとお父さんの顔をさわることができました。さわってみたら、冷たかったです。お母さんもみんなも、涙を流して泣いていました。私は、何が起ったのかわからず、ただ悲しく、いろんなことがすぎていきました。

それと同時に、お父さんの思い出が、いくつもいくつも頭の中に浮かんできました。その中でも、仕事が休みのお父さんが、お母さんのかわりに、「ごはんを作ってくれるときがありました。そのチャーハンが私は大好きでした。家族みんながお父さんのチャーハンを食べれば、

「おいしい!!」  
「さすがお父さん、ぜつびんだね。」  
「おかわり。」

と、笑顔になります。私は、その楽しいごはんの時間が大好きでした。だから私は料理人になって、お父さんの作っていたチャーハンを作りたいと思います。

一緒に作りたかったけど、もう作れません。だけど私は、お父さんの作ったチャーハンを食べ

べています。あのおいしい味を覚えていきます。お父さんは、かくし味をいれていました。そのかくし味を料理人になって見つけたいです。そしていつか、お父さんが作ったチャーハンではないけれど、今度は、私が作ったチャーハンで、お父さんの思い出がよみがえり、家族みんなが、

「おいしい、おかわり。」

と、言ってくれるようなチャーハンを作りたいです。私は、料理人になるという夢をあきらめません。私は料理人を目指します。

