



西東京市立栄小学校

令和3年6月30日(水)

西東京市栄町2-10-9

TEL 042(423)0276

<http://www.nishitokyo.ed.jp/e-sakae/index.html>

「動き出す」から始めましょう

主幹教諭 萩原 禎

例えば、勉強すると言っても口だけで、結局は好きなことに時間を費やして、なかなか勉強が始められない。そういった経験はありませんか。脳科学の考え方に、「やり始めないと、やる気が出ない」というものがあるそうです。脳科学者の池谷裕二氏は、「人間は、やる気があるから何かをやり始めるのではなく、やり始めることによってやる気がわき起こってくる」と説いています。「やる気が出ないからできない」ではなく、「やっていないから、やる気が出ない」と、解釈を変更するだけで納得がいく場面が出てくるのではないのでしょうか。

6年生の国語科で、「笑うから楽しい」という説明文を学習します。「体の動きが心の動きに働きかける」ということが紹介されています。「悲しいから泣く」「楽しいから笑う」というように、心が体に働きかけるだけではなく、その逆の現象もあることを学びます。つまり、泣く、笑うなどの行動(体の動き)を、自分の意思で積極的に行うと、後から脳がついてきて、悲しい、楽しいという感情(心の動き)を抱くということです。

この法則を知っておくと、トレーニングすれば自分で自分の感情をコントロールできるようになると思いませんか。例えば、気分が落ち込みそうな時に、わざと楽しいことを思い出して笑う(動きをする)と、脳が反応して楽しい気分になってくるというのですから。このように、人間の脳はだまされやすくできているのです。上手に脳をだませば、ネガティブな感情をポジティブに変えたり、自分の力を発揮してよりよい結果につなげたりすることも可能になるのです。

朝ご飯も、「食べたくないから」といって何も食べないのではなく、まずは食べ物を口に含んで噛んでみる。勉強をしないことを、「やる気が起きない」せいにするのではなく、まずは机に向かって勉強を始めてみる。それぞれどんな結果が出るか、まずは動き出してみるとよいでしょう。「やり始めないと、やる気が出ない」のですから、やる気が乏しいと思う人は、ぜひ、何かをやり始めてみてください。受け身の時より、自分から積極的に行動を起こした時の方が、脳は活発に活動するのです。

「科学的」にモチベーションを上げる7つの方法

1. とにかく始めてみる
2. 目を疲れさせない
3. 睡眠を十分に取る
4. 適度な運動を行う
5. チームで取り組む
6. 一度に複数のことを行わない

7月の行事予定 (数字)は学年

読朝読書 朝全校朝会 集集会 学朝学習

日	曜	行事等
1	木	安全指導、安全点検 算数診断テスト第2回
2	金	学水泳前検診(2・4・6)
3	土	
4	日	
5	月	朝委員会活動
6	火	読4時間授業
7	水	集
8	木	学避難訓練、4時間授業
9	金	学4時間授業
10	土	
11	日	
12	月	集
13	火	読
14	水	集
15	木	学
16	金	学
17	土	
18	日	
19	月	給食終わり、大掃除
20	火	終業式、4時間授業 12:20 頃下校
21	水	夏季休業日始
22	木	海の日
23	金	スポーツの日
24	土	
25	日	
26	月	
27	火	
28	水	
29	木	
30	金	
31	土	

保護者の皆様のご協力のもと、各学年入れ替え制での参観となりましたが、第51回運動会を実施することができました。児童会が中心となって作成した「みんなで心をついに、思い出に残る運動会」をスローガンに、どの学年も表現種目の練習を重ねてきました。当日は、晴天に恵まれ、力いっぱい演技をすることができました。アンケートでもたくさんの励ましの声をいただきました。運動会全体を通して得たものを振り返り、学校生活をよりよいものにしていきたいと思います。

1年生



1年生にとっては、入学してから初めての学年で取り組む大きな行事となりました。玉入れでは、「ディズニー」の曲に合わせて、かわいらしいダンスをすることができました。どの子ども、練習の成果を発揮し、楽しんで参加することができました。たくさん声援をありがとうございました。

2年生



2年生は、5月から「OLA!」の曲に合わせて、「おぼえる・そろえる・きめる」を合言葉に学年で練習をしてきました。運動会の練習を通して、子供たちの心や体の成長を感じられた1か月でした。本番は、家族や友達のおかげで緊張感が解けて、うまく踊れたと感じている子が多かったようでした。温かいご声援、お言葉をありがとうございました。

3年生



3年生が挑戦したのは、沖縄の民舞「エイサー」でした。始めは、聞きなれない音楽、かけ声に戸惑う様子も見られましたが、練習を重ねていくうちに、体全体を使って力強く踊ることや、みんなで太鼓の音をそろえることを意識して取り組むことができました。家でも学校でも一生懸命練習をし、当日はその成果を発揮し、「ダイナミック琉球」を力いっぱい踊りきることができました。ご声援ありがとうございました。

4年生



ご声援ありがとうございました。入学前に流行した「GATS」、低学年の時にバブリーダンスが流行した曲から「ダンシングヒーロー」、そして昨年映画の主題歌として大流行した「炎」。それぞれの曲に合わせた表現を覚え、列や動きをそろえたり、「炎」の最後のポーズをクラスごとに話し合っ決めてたりするなど工夫しながら練習に励みました。本番では、その成果を発揮してカッコよくリズムに乗って踊ることができました。

5年生



「痛い…辛い…」練習を始めた頃はそんな声がたくさん聞こえてきました。腰を低くして力強く踊ることは想像以上に大変でした。しかし、練習を重ねるごとに、動きが合ってきてカッコよく踊るためのコツを掴んでいきました。各クラスで仕上げた大漁旗も踊りを盛り上げてくれました。声こそ出せませんでしたでしたが、力強い栄ソーランが伝わったと思います。ご声援ありがとうございました。

6年生



青い空♪ 白い雲♪ その中を風を切って進む黄・赤・青のフラッグ♪♪♪

テーマは「絆」。みんなで息を合わせ、心を合わせて創り上げました。うまくいかないこともありましたが、そんなときは、教え合い、励まし合っみんなで進んできました。

子供たちの、思い出の1ページになってくれたら嬉しいです。