



## しんどかったけど 去年より頑張れた!



11月21日(木)3校時目に校内マラソン大会を行いました。平日にもかかわらず、保護者や地域の皆さんにはスタート・ゴール地点や沿道で、温かい声援をおくっていただきました。ありがとうございました。

子どもたちは10月から朝マラソンで持久力を鍛えてきました。また、11月からは実際のコースで試走を重ねてきました。試走には、地域のボランティアさん5名が毎回、子どもたちが安全に安心して走られるように、ご協力をいただきました。本当ありがとうございました。

当日の子どもたちの走りは、本番という緊張感や沿道での声援のおかげもあり、自分のベスト記録を出せたと喜んでいる子どもが多かったように思います。中には体調不良等と思うような走りができなかった子どももいますが、完走した喜びからか、スッキリした表情を見せていました。マラソンはしんどいけど、最後まで頑張ること・走りきることが大切で、粘り強く取り組むことなど、同時に心も鍛えてくれますね。

私は小学生の頃、マラソンが苦手でした。すぐに脇腹が痛くなり歩いてしまうので、いつもゴールは最後の方でした。中学3年生の時、10kmを全校男子で走りますが、それまでサッカーを続けていたからなのか、体力がついてきていたので、前半から上位で走ろうと決めていました。スタートと同時に全速力に近いスピードでトップグループになり、最初の2kmくらいを我慢して走りました。すると、いつも上位にいる3名と同じスピードで後半まで走ることができました。結果は4位でした。この時から、持久走に自信が持てるようになりました。高校では18kmを49位(1年)、11位(2年)、3位(3年)と徐々に上位で走れるようになってきました。

振り返ってみると、中学3年生の時の、自分の力を試す・挑戦する気持ちがよい結果に結びついたので、その後のマラソンにつながったように思います。子どもたちにも、自分で限界を決めずに、挑戦する気持ちを大切にしてほしいと思います。



▲低学年のゴール(疲れたけど、頑張りました)



▲中学年(自己ベストを出したい!)



▲高学年(もう少しでゴールだ!)

## もっと本が好きになりました!



11月15日(金)、四万十市立図書館の職員さんをお招きし、読書祭を行いました。読書標語の発表や職員さんによるブックトーク(じごく編)、ビッグ絵本の読み聞かせ、もの作りなど、楽しい時間を過ごすことができました。

### 【子どもの感想】

ぼくは準備などでいそがしかったけど、ブックトークやおもしろいイベントがたくさんあって、楽しかったし、グリンのぼうしがうまくできたので、また来年もやりたいです。それに、もっと本が好きになりました。(4年 敷地さん)



## 「見出し」の工夫が大切!



11月25日(月)、高知新聞社の青木さんに来ていただき、3・4年生、5・6年生が教えていただきました。読み手に伝わる新聞づくりの工夫について、高知新聞の記事や大用小学校が「読もっか!」に投稿した記事などを題材に、くわしいお話を聞くことができました。

学習新聞づくりには、①取材をする。②記事を書く。③記事の内容を一言で紹介する「見出し」をつける。④見出し、写真やイラスト、記事などを紙面に配置する「レイアウト」があり、特に「見出し」をどのように付けるのか、今後の新聞づくりに活かせる内容でした。これからの新聞づくりが楽しみです。

## あなたと大切な人の命のために



11月29日(金)5・6年生が「がん教育」について学びました。この日の講師は、日本対がん協会高知支部の上岡医師と幡多けんみん病院の緩和ケア認定看護師の大家さんでした。

がんという病気は、こわい病気・痛い病気・治らない重い病気・突然になってしまう病気・手術が必要な病気ではあるけれども、早く見つければ治る病気であり、予防のできる病気であることなど、小学生にもわかりやすく教えていただきました。

また、もし家族ががんになってしまったら、患者やその家族に対して病気に伴う体と心の痛みを和らげるための支援(緩和ケア)があることも教えていただきました。

日本人のためのがん予防法について、○タバコは吸わない、煙もさけよう ○お酒は飲みすぎない ○かたよらずバランスのとれた食事をしよう ○野菜や果物不足にならない、塩分は控えめに ○適度な運動をして体形に気を付けるなど、私の心にぐっと突きささる内容も併せて教えていただきました。

