

KAMI通信

9月8日(水) No.3

2学期スタート!!

休み明けの先週は雨がよく降り、夏休み中の長雨を思い出しました。今年度は体調を整えるのがいつも以上に難しい夏でした。皆さん、休み明けの体調はいかがでしょう。

さて、上郡小学校では、昨年度に引き続き書写の学習に力を入れています。毎週、金曜日の朝学習(どんどこタイム)では、視写をしたり、水筆(水を入れられる筆ペンで、専用の用紙に書くと文字が浮かび上がります。硬筆では体感しにくい「とめ・はね・はらい」の感覚を理解するのに適しています。)



を使って、運筆能力の向上を目指しています。その時に鉛筆の持ち方・水筆の持ち方はもちろんですが、姿勢に気を付けることもポイントにしています。書くときだけでなく、ご飯を食べる時など様々な場面で、当たり前のように、姿勢をよくしましょうと言われていましたが、そもそも姿勢が悪いとなぜよくないのでしょうか。今回は姿勢について、調べてみました。

合言葉は「ぺたぴんとん」

右の写真のように、書写の教科書にはどの学年も書きやすい姿勢について書かれています。

足は床に **ぺた**
背中は **ぴん**
紙に手で **とん** とおさえて さあ書こう。

この合言葉を唱えてから書き始める学年も多いようです。また、「書写体操」(1, 2年の教科書に載っています)をしている学年もいます。合言葉を言



ったり書写体操をしたりするだけで、気持ちが切り替わって姿勢がよくなる児童が多くなります。どんどこ書写や書写の授業の児童を見ていますと、姿勢を正す=きれいな字になるというより、姿勢を正すと「落ち着いて字が書ける」ようになり、「字を書くことに集中すること」で、丁寧な字につながっているように思われます。

よい姿勢をするとこのようなメリットがあります。

1. 脳の働きが活発になり、学習の能率が上がる
2. 目が疲れない
3. 内臓の働きがよくなる
4. 心や体に元気がわいてくる



体にとっていいことがたくさんあります。反対に、悪い姿勢を取り続けると背骨が曲がってしまい、そのため内臓が押しつぶされて、胃や腸の働きが悪くなったり、疲れやすくなります。身長も伸びにくくなり、歯並びにも影響があることがあります。文字を書くという活動を通して、普段の姿勢も意識していきたいと思っています。

学習の手引きダイジェスト版ができました

2017年4月に初版を発行した「学習の手引き」ですが、毎年新入生の皆さんに配布しています。そして、今年度、新たにダイジェスト版を作成し、個別懇談で全家庭に配布しました。学習の手引きより薄型になり、より手に取りやすくなっています。KAMI通信No.1でお伝えしたキャリア教育の視点を中心に、将来の夢に向かって進むために、日々の生活で大切にしたいことをまとめています。ぜひ親子で手に取ってご覧ください。(ダイジェスト版は上郡小学校のHPにも載せています。)



上郡小学校のHPをご覧ください。毎月学校だより、学習の手引きダイジェスト版だけでなく、このKAMI通信もHPに掲載しています。ぜひご覧ください。