校長室から **ひがしなら通心**

（Ｈ２９年度）　茨木市立東奈良小学校　川上　隆　Ｎｏ．４５

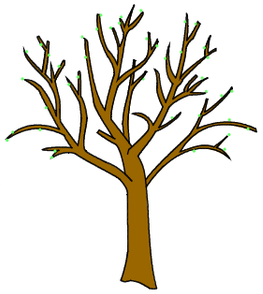
平成３０年２月２日（金）発行

２月を「光の春」と言います

２月３日は節分、そして４日は立春です。立春と聞くと、すぐにも暖かくなってくるような気がしますが、まだまだ寒い日が続きます。

けれども、日の出の時刻は早く、日の入りの時刻は遅くなっていき、太陽の出ている時間（日脚）が毎日２分ぐらいずつ長くなってきます。また、太陽の地平線からの角度も少しずつ高くなり、日差しが強くなってきて、日中の明るさが増してきます。それでも、気温は低いのですが、春の訪れを感じられるようになります。春は、光からやってくるんですね。

こうしたことから、ロシアでは、２月のことを「光の春」と言うそうです。素敵な響きの言葉ですね。長く寒い冬に耐え、春を心待ちにしている国の人々ならではの表現だと思います。



一方、樹木は、まだ裸のままで何の変化もないように見えます。が、よく見てみると枝先にはたくさんの木の芽がついています。変わらないように見える樹木も、しっかり張った根から水分や養分を吸い上げ、幹から枝々に送り、花を咲かせたり葉を芽吹かせたりする準備を怠りなく進めているのです。

みなさんにとっても、この２月は、ちょうどそうした時期です。１年生から５年生は進級へ向けて、６年生は卒業・進学へ向けて、それぞれの学年の仕上げをする時です。勉強や運動はもちろん、友だちとの関わりやあいさつなどの日常生活を見直し、がんばってきたことやできるようになってきたことを確かめてください。そして、得意なことを伸ばし、苦手なことは克服できるように、毎日の学習や生活に真剣に取り組み、しっかり力を付けていきましょう。

光の春。季節は、暖かい日と寒い日を繰り返しながら本格的な春へと歩んでいきます。みなさんも、それぞれの春に向かって、一日一日を大切に積み上げていきましょう。

＊立春「春が始まった第一日目」２／４(日)～２／１８(日)の期間のこと。

寒さに負けず、姿勢を正そう

今年の１／２０（土）は、二十四節気の一つ「大寒（だいかん）」でした。１／５（金）の小寒（しょうかん）から２／４（日）の立春（りっしゅん）までの３０日間を寒の内といい、大寒はそのまん中にあたります。１年中で最も寒い時季です。確かにこのところ非常に寒い日が続いています。ポケットに手を入れて、姿勢を悪くして歩いている人はいませんか。

姿勢には、そのときの心のありようが表れます。姿勢と心は、深い関係でつながっているのです。だからこそ、逆に意図的に姿勢をつくることで、心もある程度コントロールできるのです。

あるテレビ番組で興味深いお話をしていました。番組では、「わが子が勉強しないので困っている」「子どもの成績を上げるにはどうしたらよいか」といった悩みをもつ親たちに、出演者がアドバイスをしていました。そして、親たちに対する回答は、とても明快でした。それは、「親が子に対して行うしつけで一番大切なのは、姿勢をよくすることだ」というものでした。なぜ集中力が続かないのか？それは、集中する姿勢ができていないから。なぜ宿題ができないのか？それは。きちんと宿題をやろうとする姿勢ができていないからです。

正しい姿勢で授業を受ければ、集中力が高まり学習効果も上がります。正しい姿勢で食事を取れば、消化がよくなるだけでなく、食事を作ってくれた人や食事ができること自体への感謝の気持ちも生まれます。意識的に姿勢をつくることで、心はコントロールできるのです。

さて、話を戻します。ポケットに手を突っ込んで歩いている人は、転んだときにとても危険です。しかしそれだけではありません。それは、寒さに立ち向かおうとする気持ちを、さらに萎縮させてしまう悪い姿勢をしているのです。ポケットに手を突っ込んで背中を丸め、北風から顔を背けるのではなく、堂々と胸を張り、凛として北風に立ち向かいましょう。そう意識することで、その分みなさんは、心と体を鍛えられることでしょう。そして、鍛えられた心と体は、これからの先の人生で北風以上の困難に直面したとき、きっとそれを乗り越える力となるに違いありません。

ひ	とつにみんなでまとまろう！	あ	いさつができる子
が	くりょくと体力をのばそう！	い	っしょうけんめい勉強する子
し	っかりせいかつしよう！	う	んどうが好きな子
な	かよく友だちとすごそう！	え	がおでやさしい子
ら	んらん夢に向かう東奈良っ子！	お	そうじをがんばる子