

# 松 林

No.20

令和7年 12月16日  
校長 古瀬 義房



## 自分のペースで

校長 古瀬 義房

12月も半ばに入りました。年末の慌ただしい様子から、12月を指して師走ともいいますね。学校では24日（水）まで体育の授業や中休みに「持久走タイム」の取組を行っています。初冬の校庭を運動に励む子供たちと共に、教員も走る、「師も走る」活気あふれる松林小学校です。

ただ、この「持久走」。子供たちにとってはあまり人気があるとはいえない学習です。理由を聞いてみると「苦しい」「疲れる」「つまらない」といった声が聞こえてきます。本校でも「持久走カード」などの取組みを工夫し、目的意識をもたせたり、楽しみながら取り組めたりするようにしていますが、その取り組み方には、やはり個人差があります。

一方で、社会ではランニングブームが起っています。羽村市でも多摩川沿いや富士見公園のまわりをそれぞれのペースでランニングを楽しむ大人の方の姿を見かけます。

この違いはなぜだろうかと考えると、ゆっくりと自分のペースで走るか否かではないだろうかと考えられます。実際、多くの市民ランナーたちはゆっくり長く走るトレーニングを好む傾向があるようです。

しかし、子供たちの様子を見ますと、校庭に出るなり友達に負けじと全力疾走で駆けていきます。そして百メートルも走るとスローダウンし、後半は息を切らして歩いていることが多いです。小さな子供の特性としてゆっくり走るのが苦手というものはありますが、全身持久力の向上を目指す持久走は、陸上競技として競争する長距離走とはめあてが異なります。

そこで、松林小では、高学年を中心に「ペースランニング」の指導を行っています。ペースランニングとは、あらかじめ自分のペースを設定し、それを維持して走るトレーニングで、ペースは各個人の目標や走力によって調整できるため、レベルを問わず取り入れられます。

また、まずは習慣的に走ることを目標にした「会話ランニング」などもお勧めしています。会話を楽しみながら走ることができる速さは「無理のない速さ」と言えます。会話が楽しめるくらいの速さで走ることは「ニコニコペース」や「スロージョギング」として広く知られ、最大酸素摂取量の向上など、運動能力や健康面での効果が実証されています。会話だけでなく、しりとりやなぞなぞを楽しみながら走る子も見られました。

まずは、自分のペースで、続けていくこと。これは持久走だけでなく勉強も読書も同じですね。積み重ねたことが力になり、楽しさがあり、喜びや感動につながります。松林小学校では、これからも子供たちの日々の努力を応援していきます。





全校で、PTA 記念品「まつりん ぼうけんやま」のお披露目会



全校を代表して、6年生からの御礼のあいさつ  
6年生が、お試し「第一号」になりました。



記念品のリーフレットやクリアファイルをクラスみんな  
で楽しく眺めて、教室中が笑顔いっぱいの2,3年生



現在、「まつりん ぼうけんやま」は、松林っ子の憩いの場所です。友達の輪が広がっています。



古瀬 義房 校長の式辞



橋本 弘山 市長からの祝辞



儘田 文雄 教育長からの祝辞



小林 宏子 副市長からの記念品贈呈



寺原 直美 PTA 副会長からの記念品贈呈



野嶋 紘之 周年行事委員長 兼 PTA 会長からの謝辞

11月29日(土)松林小は、創立50周年記念式典を行いました。たくさんの方々に支えられて実施することができました。本当にありがとうございました。これからも、松林小を温かく見守ってください。

**松林小学校**  
**創立50周年記念**  
**Special**  
**edition**



5,6年生による呼びかけ・合唱 と スライド上映

# ニコニコラム

生活指導主任  
特別支援コーディネーター

12月に入り、ぐっと気温が下がり、暗くなる時間も早くなりました。松林小の「みんなのやくそく」でも、「外遊びは夕方チャイムの鳴る午後4時30分を目途に遊びをやめて帰る」と決まっています。冬休みに向けても、事故や事件から身を守るために、「外で一人で遊ばない」「不審者など怖い思いをしたら、すぐに家の人や警察に知らせる」などの指導を繰り返していきます。御家庭でも、お子様の行動を把握し、危険な思いをすることのないよう、お声掛けをお願いいたします。

## 12月の生活目標

【生活】身の回りをきれいにしよう。

【安全】登下校の安全。



冬休みに向けて、学校に置いてある学習用具を持ち帰ります。冬休みの間に補充や整理整頓をして気持ちよく新学期が迎えられるといいです。

12月は大掃除週間があります。自分たちが使った場所や物をきれいに整えられるよう指導していきます。

## 【冬の持ち物について】

これからますます寒くなります。冬の持ち物について、以下のように学校、御家庭とで共通して確認しておきたいと思います。御理解、御協力をよろしくお願いいたします。

★ネックウォーマー、マフラー、耳当て、手袋は登下校中には着用してよいことになっています。ただし、授業中や全校朝会など登校した後は、安全上の観点から着用しません。

★ホッカイロは持ってきてもよいですが、授業中など校舎内では、触ったり出したりしないようにしましょう。寒くなってきて、登下校の時にポケットに手を入れて歩いている子を見かけます。ポケットに手を入れてると、咄嗟の反応ができません。手袋をするなど工夫をしましょう。



## 【子供の力を引き出す魔法の言葉】

12月は一年を振り返り、お子さんの頑張りを褒めてあげる絶好の機会です。毎日忙しく生活していると、お子さんのできていないことが目につきやすく、叱ることの方が多くなることがありませんか。お子さんのやる気や自己肯定感を高めるためには、できたことを具体的に褒めることが大切です。今回は、お子さんの意欲を高める「魔法の言葉」のポイントをご紹介します。

### ① 結果だけでなく「プロセス」に注目して褒める！

「苦手な野菜も少し食べてみよう頑張ったんだね。」

「めんどくさいと言っていたのに、ここまでは片づけようと思ったんだね。」

### ② 「すごい」「えらい」などの言葉を具体的に褒める！

「近所の人にも元気にあいさつできてえらかったね。」「疲れていたのに最後まで頑張ったね。」

### ③ 子供の気持ちを認めてから行動を褒める！

（兄弟喧嘩の時など）「〇〇されて嫌だったんだね。よく我慢したね。」

「寒くてなかなか起きられないよね。でも頑張って自分で起きてきて、えらかったね。」

冬休みはご家族で過ごす時間が増えると思います。ぜひ「魔法の言葉」で気持ちの良い時間をお過ごしください。