

## フロー状態に入る

校長 村田 悦子

楽しい夏休みが終わり、学びのチャンスがたくさん待っている2学期が始まりました。子どもたちの笑顔から、充実した夏休みだったことが伺えます。

最近、毎年夏休みの暑さが厳しく、今年も熱中症予防対策が大変だったと思います。また、ゲリラ豪雨が続き日もあり、傘が離せませんでしたし、地域の花火大会が中止になることもありました。さらに、大型台風に見舞われ、交通機関が乱れることもありました。このように、少しずつ気候などの“環境の変化”を肌で感じるようになりました。

さて、子どもたちにとっても、夏休みは“自分の変化”に気付くチャンスだと思います。そのヒントは、夏休みの間、何をしているときに最も楽しかったですか？ という問いの答えです。

毎日、学校に登校しているときよりも、自分と向き合う時間も多く、自分にとって楽しいことについて“没頭”しやすかったと思います。それは、読書かもしれませんし、絵を描くことかもしれません。好きな教科の勉強かもしれませんし、料理をすることかもしれません。あるいは、景色を眺めること、音楽を聴くこと、さらには、楽器を演奏すること、好きなスポーツをすること、ものを作ること、友だちと遊ぶこと……。

いずれにしても、気付いたら3時間も経っていた……というような、この“没頭”している状態が大切なようです。人は、「時を忘れるくらい、完全に集中して対象に入り込んでいる精神的な状態」になれることをすると、創造性も生産性も高まるそうです。このような感覚になれる仕事をする、創造性も生産性も高まり、失敗への不安感が低減し、思いがけない成果を上げることができるようです。そうなれば、とても幸せなことですね。

実は、この状態を、「フロー」とか、「ゾーン」と呼ぶそうです。

アメリカの心理学者チクセントミハイは、フロー理論として、この「フロー」状態になるためには、次のような条件が必要であると言いました。

- 目標が明確（何をすべきか、どうやってすべきかを理解している）
- 即時にフィードバックが得られる
- 活動が易しすぎず、難しすぎない
- 自分の行動に集中できる環境がある
- 自己意識や不安が薄れる
- 楽しさや達成感を感じる

夏休みに幸いにも、“没頭”した経験、“フロー”状態を経験した人は、きっと忘れられない夏休みになったことでしょう。自分を知り、自分の変化に気付いた人かもしれません。

2学期は1年間のうち、もっとも長い学期です。学校においても、たくさんの経験をして、たくさん学び、子どもたちが“フロー”状態に入れるよう、学びの環境づくりをしてまいります。

そして2学期も、「全ての子どもたちが、笑顔で自律的に学び合える学校」になるよう、教職員全員がチームとなって力を合わせていきます。引き続き、どうぞよろしくお願い申し上げます。

9月の行事予定

各学年の授業時間

日	曜日	行日事	校庭 開放	各学年の授業時間							
				1年	2年	3年	4年	5年	6年		
1	日										
2	月	始業式 水曜時程 発育測定(高)①~④ 下校 11:55		4★	4★	4★	4★	4★	4★	4★	
3	火	給食始 発育測定(低)①~④		5	6	6	6	6	6	6	
4	水	委員会 Everly コンサート(1~3年)		5★	5★	5★	5★	6★	6★	6★	
5	木	(朝)第4回ぼけっとさん読み聞かせ 都 SC 来校 ♪ビッグバンド 15:20~16:20		5	5	6	6	6	6	6	
6	金	水泳記録会(5)⑤⑥13:15-14:55 区 SC 来校 1~3年は4時間授業		4	4	4	6	6	6	6	
7	土	科学教育センター⑥									
8	日										
9	月	児童朝会(表彰・発表)クラブ 夏休み作品展・始~9月21日(土)まで ♪ビッグバンド(クラブ後)14:40~15:40	夏 休 み 作 品 展	5	5	5	6	6	6	6	
10	火	登校指導 安全指導日 Ⓜミニバス 中休みミーティング、放課後 15:30~16:30		5	6	6	6	6	6	6	6
11	水	千代田区スポーツフェスティバル(陸上記録会)(6年) 区 SC 来校		5★	5★	5★	5★	5★	6★	6★	6★
12	木	ファミ班ロング(昼:6年) 都 SC 来校 城東特別支援学校直接交流会(2-2) Ⓜミニバス 15:30~16:30		5	5	6	6	6	6	6	6
13	金	避難訓練 8:20-8:35 登校後の避難訓練(雨天実施) 婦恋保護者説明会⑤⑥14:20-15:05(体育館) 区 SC 来校		5	5	5	6	6	6	6	6
14	土	科学教育センター⑦									
15	日	休館日									
16	月	敬老の日									
17	火	いずみ体育祭係会(56年)⑥		5	5	5	5	6	6	6	6
18	水	教育会 13:00 児童下校(全職員)		4★	4★	4★	4★	4★	4★	4★	4★
19	木	ファミ班ロング(昼:3年) 都 SC 来校 Ⓜミニバス 15:30~16:30	5	5	6	6	6	6	6	6	
20	金	全体練習(1回目 朝~1校時) 区 SC 来校 ♪ビッグバンド朝練習 7:40 集合 7:50~8:20(校庭練習)	5	5	5	6	6	6	6	6	
21	土	学校公開セーフティ教室(全)・薬物乱用防止教室(6年) パークサイドプラザ避難所運営協議会 防災訓練 夏休み作品展・終	4★	4★	4★	4★	4★	4★	4★	4★	
22	日	秋分の日									
23	月	振替休日									
24	火	全体練習(2回目 朝~1校時) いずみ体育祭係会(56年)⑥ ♪ビッグバンド朝練習 7:40 集合 7:50~8:20(校庭練習)	5	5	5	5	6	6	6	6	
25	水	5時間(全)	5★	5★	5★	5★	5★	5★	5★	5★	
26	木	全体練習雨天予備日 都 SC 来校	5	5	6	6	6	6	6	6	
27	金	全体練習(3回目 朝~1校時) いずみ体育祭前日準備(56年)⑤ 区 SC 来校	4	4	4	4	5	5	5	5	
28	土	いずみ体育祭	6★	6★	6★	6★	6★	6★	6★	6★	
29	日	※28日が雨天の場合、29日(日)に順延します。									
30	月	振替休業日									

★印は、水曜時程となります。通常時程と下校時刻が異なりますので、下記の表をよくご確認ください。

下校時刻	月	火	水★	木	金	土
1年生	5時間...2:20	5時間...2:30		5時間...2:30	5時間...2:30	
2年生	5時間...2:20	6時間...3:15		5時間...2:30	5時間...2:30	3時間
3年生	5時間...2:20	6時間...3:15	4時間...12:40 5時間...1:30	6時間...3:15	5時間...2:30	11:05
4~6年生	※クラブ委員会 あり 3:15 なし 2:20	6時間...3:15	6時間...2:25	6時間...3:15	6時間...3:15	4時間 11:55

## スクールカウンセラーの来校日

都 5日(木) 12日(木) 19日(木) 26日(木)  
区 6日(金) 11日(水) 13日(金)  
20日(金) 27日(金)

## 9月の目標

ことば…ていねいなことばではなそう  
生活…ことばづかいに気をつけて生活しよう。

## いずみ体育祭(たいいくまつり)に向けて

7月の和泉だよりでお知らせしました運動会の名称が「みんな楽しもう <sup>たいいくまつり</sup>いずみ体育祭」に決まりました。「体育祭は全校児童のもの」という6年生の体育祭実行委員の意見から、各学級にアンケートをとって運動会に代わる名称としました。そのいずみ体育祭は9月28日(土)の開催です。いずみ体育祭は、児童が主体となり活動をしていきます。6年生の体育祭実行委員が6月から目的や競技種目を考えました。当日も開閉会プログラムの司会や各係活動などで自分達の体育祭を自分達で盛り上げていくように準備します。6年生だけでなく、他の学年も自分たちで楽しさを見出し、友だちと共有していきます。それは当日の順位だけでなく、練習のプロセスから始まっています。いずみ体育祭はオリンピックと違い順位に重きをおいていません。それぞれ努力、全力を互いに共有し称えられるように願っております。徒競走では特に低学年でコースを出してしまう等のあることがあります。友だちのせいで順位が悪かったと考えるのではなく、共に全力を出し切れたと思える体育祭にしていこうと思います。子どもたち一人一人が、体育祭が終わった後に、心から楽しめたという気持ちとなるように工夫を凝らしてまいります。自分の目標に向かって精一杯頑張る子どもたちに温かいご声援をお願いいたします。

来週からいずみ体育祭の練習が始まります。本番で堂々と演技・競技ができるように励ましていきたいと思えます。こまめな水分補給や汗のふきとり等で、児童の体調管理にも配慮してまいります。体育祭の練習期間中は、普段以上の疲れが予想されますので、ご家庭でもゆっくりと休息をとっていただけたらと思います。

例年、体育祭についてのお知らせを始業式の日配信しておりましたが、今年度は9月9日(月)に配信予定となります。準備等の関係で、例年より遅くなりますが、ご了承ください。

和泉体育祭開催にあたり毎年地域・PTAの皆様など多くの方々にご協力をいただいております。今年度も例年と変わらぬご支援を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

## 保田臨海学校

厳しい日差しが降り注ぐ中、7月29日(月)から30日(火)に、保田臨海学校を行いました。子どもたちは、初めての宿泊行事にちょっぴり不安を感じながらも、海水浴、レクリエーション、集団生活等を楽しみながら過ごすことができました。

東京は連日の猛暑で、臨海学校を行う鋸南町もこの日は猛暑の予報でした。保田の海も暑さはありませんでしたが、時折吹く海風は爽快で気持ちよかったです。しかし、浜辺で日差しを受けると体に堪える暑さであったため、砂遊び等の時間をなくし、海での遊泳での回数を増やしました。子どもたちは、予定が変更になっても臨機応変に対応し、安全に気を付けて遊泳を楽しんでいました。

保田臨海学校では、集団生活における規律を守ること、自立的な生活態度や、見通しをもって行動することを心掛けて生活しました。互いに声を掛け合いながら生活したり、一人一人が担当する係の仕事に取り組んだりしました。また、教室とは異なる環境での学習となるので、話の内容を理解するように聴くことも意識して生活を送りました。2学期は保田臨海学校で学んだことを活かし、よりよい学校生活となるように共に考えて生活していきたいと思えます。



## 水筒について

今年は9月の残暑も厳しくなることが予想されます。「いずみ体育祭」の練習が行われるこの時期にあわせて、水筒の中身を、これまでの水やお茶に加えて、スポーツドリンクも可といたします。お子さんと相談の上、ふさわしいものを選んで用意していただけますようお願いいたします。引き続き、毎日水筒を洗浄していただき、衛生面のご協力をお願いします。

なお、期間は9月3日(火)よりいずみ体育祭終了(9月28日の予定)までといたします。ご理解とご協力をお願いいたします。