



緊張(きんちょう)って、いいこと?悪いこと?

いよいよ今日の27日(月)から、学習発表会特別時間割が始まりました。日常の学習がベースとなるとは言え、やはり本番のステージに向けた気持ちの高まりや緊張は別格で、先週ぐらいから子どもたちの様子にもそのことがはっきりと現れてきていることを感じます…。

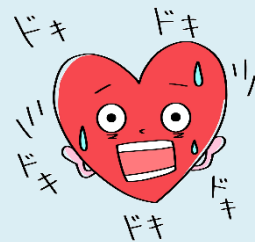
“緊張”という、どちらかというとなegティブなものというイメージがあるかもしれませんが、実は緊張は悪いものなんかではありません。緊張は、体や脳が「大事な場面だ」「集中しよう」と判断したときに起こる自然な反応で、心拍数が上がったり、手に汗をかいたりするのは、体が「戦う準備」をしているからです。つまり、**緊張 = 自分の力を発揮するためのエネルギーを生み出している状態**と捉えることができます。子どもたち向けにわかりやすく伝えたとすれば、

「緊張(きんちょう)」って、わるいこと?

→ううん、ぜんぜん悪いことじゃないよ。むしろ、「がんばりたい!」っていう気持ちがあるからこそ、緊張するんだよ。たとえば…

- ・発表の前にドキドキする
- ・試合の前におなかがキュッとなる
- ・先生にあてられて心ぞうがバクバクする

こんなとき、「どうしよう…」って思うかもしれないけど、じつはそれは、体が「がんばるぞ!」って準備をしているという合図なんだよ。



緊張すると何が起きるの?

→緊張すると、

- ・目がさえる(集中できる)
 - ・声をはっきり出るようになる
 - ・いつもより力が出る
- つまり、ドキドキは力に変えることができるんだよ。

でも、すごく緊張し過ぎるときにはどうすればいい?

→もしドキドキが強すぎるときは――

- ・ゆっくり深呼吸(しんこきゅう)する。「すーっ…はーっ…」を3回くらいやってみよう。
- ・心の中で言う。「大丈夫、できる」「ドキドキはがんばるサイン」
- ・練習しておく。練習すればするほど、自信がついてドキドキがやわらぐよ。

つまり、あなたが緊張するのは、「一生けんめい」だからなんだよ。緊張している自分はすごくがんばっている証(あかし)だから大丈夫。もし友だちが「緊張する～」って言ってたら、「いいね、がんばる準備ができてきたサインだね!」って言ってあげよう!

という感じになるでしょうか。学校では、子どもたちが自信をもって本番のステージに臨むことができるようにしっかりと“練習”に取り組んでいきます。ご家庭でも、子どもたちが緊張を上手く克服することができるように、ぜひお子さんに“いい緊張”について教えてあげていただければと思います。

緊張を乗り越えたあとの「やった!」「できた!」という経験は、自分の“自信”となり、次に同じような場面が来たときに“前もできたから大丈夫”と思える強さとなっていくます。そして、そういった経験を繰り返すことで、より自信が育まれていき、自分で自分を認める“自己肯定感”となっていくます。学習発表会という行事は、子どもたちが大きく成長するChanceです。大切にに取り組んでいきたいです!



教育実習生との交流

北海道教育大学では、「へき地・小規模教育への理解を深め、複式授業・体験活動を通して実践現場を体験することで、地域に生きる教員としての意識を形成する」ことを目的として、『へき地校体験実習』を行っています。また、教育大学以外の大学でも、「子どもや先生方とのかかわりに重点をおき、北海道ならではの小規模校などで特色ある学校体験を行い、教職の魅力ややりがいを発見し、教員を目指す意識を高める」ことを目的に『草の根教育実習』を行っています。

愛国小学校では、ここ数年は毎年数名の実習生を受け入れてきていますが、「多様な他者との触れ合いを通じて子どもたちの人間性を広げていきたい」という本校の方針とも完全にねらいが合致し、子どもたちにとっても大変有意義な機会となっています。

今年度は、2人の実習生を9月と10月に迎え入れ、それぞれ1週間ずつの実習を行いました。



『へき地校体験実習』では、北海道教育大学釧路校の2年生を、3・4年生のクラスを中心に受け入れました。

『草の根教育実習』では、旭川市立大学の2年生が、5・6年生のクラスを中心に1週間を過ごしました。



実習後には、どちらの実習生からもお礼の手紙が学校に届いたのですが、「愛国小学校で実習ができてとても幸せでした。教員になったときに、愛国小学校で学んだことを必ず活かせるようにこれからも頑張ります。」「愛国小学校での教育実習はとても大きな経験になったとともに、自分と向き合う機会ともなりました。今回の経験を糧に今後も学びを重ね、子どもたちに寄り添うことのできる教師を目指して努力して参ります。」と、本校での実習が素晴らしい経験になったことが記されており、子どもたちにとっても実習生にとっても Win-Win の取組になりました。

学校では今後、11月と12月に JICA の研修員を受け入れ、今度は国境を越えた交流を行う予定です。子どもたちにとっては、なかなかできない国際的な交流を行う Chance となりますので、ぜひ自分から積極的に研修員とふれ合う Challenge をし、大きな経験を積んでほしいと思います。

11月の行事予定

1	土	
2	日	
3	月	文化の日
4	火	
5	水	
6	木	KOE タイム
7	金	JICA 研修員（理科授業参観）
8	土	
9	日	
10	月	
11	火	
12	水	学習発表会総練習
13	木	
14	金	学習発表会
15	土	
16	日	
17	月	
18	火	【おび学】私たちの暮らしと選挙（5・6年）
19	水	ふれあいタイム ナウマン号 ALT ^⑫
20	木	KOE タイム
21	金	
22	土	放課後子ども広場
23	日	勤労感謝の日
24	月	振替休日
25	火	就学時健康診断（13:00～）
26	水	ALT ^⑬
27	木	給食費納入日 児童会 ^⑨ KOE タイム
28	金	クラブ ^④ 第2回ファミリーサミット
29	土	放課後子ども広場
30	日	市P連「子育て未来フェス2025」