



# 山崎小だより

八雲町立山崎小学校

令和元年9月26日発行

## 飛び出す勇氣～自分を信じること

八雲町立山崎小学校長 澁谷克巳

この度の台風15号による被災者の皆様には、心からお見舞い申し上げます。

昼夜の気温差が10度以上と体調管理に気を遣う時期ですが、スポーツには最適の季節です。本校では、9月19日(木)に校内マラソン大会を実施しました。5年生は、2.5kmと昨年より500m長くなりました。沿道からソーラーパークの工事の方の温かい御声援を受けて、自己新記録をめざして走りました。

さて、9月15日に行われたマラソングランドチャンピオンシップ(MGC)を御覧になった方も多いいと思います。男子は、大会前の宣言通り前日本記録保持者の設楽雄太選手の飛び出しで始まりました。一時は2位グループに2分以上の大差をつけていましたが、37km付近で抜かされてしまいました。このレースについて、日本陸上連盟のマラソン強化戦略プロジェクトリーダー 瀬古利彦氏は、設楽選手の飛び出しを高く評価しました。設楽選手は周りから「異端」「非常識」といわれるほど、その調整方法が他の選手と違います。40km走をやらない。マラソン本番までに多くの試合に出場する。食事に関しては野菜嫌いでスナック菓子が大好き。このような生活で16年ぶりに日本記録を更新したのですから、周りの人も大変驚いたことでしょう。しかし、この調整方法には、彼なりの理由があるのです。40km走をした時疲労で体が動かなくなったので、30km走(35km走の時もある)にして次の日もしっかりと練習をする。他の選手は本番前のレースで調整程度に走るが、彼は全力で走ることで練習よりも負荷をかけトレーニング効果を上げ、勝負に対する感覚も磨く。さらに、練習は大嫌いだがどんなに寝不足でも休まない。また、特別なメンタルトレーニングをしていない設楽選手ですが、「自分を信じる」と勝つという気持ちをもつことの大切さを説いたオリンピック2連覇のモハメド・ファラー氏との対談でスイッチが入り、「絶対に負けたくない。」と思うようになりました。「自分を信じて、勝つことを信じて」走る設楽選手の今後の活躍が楽しみです。

10月から後期最大の行事「学芸会」の練習が始まります。子供たちが、自信をもって堂々と力を発揮できるように励ましていただければ幸いです。

### 楽しかった 宿泊研修！

8月29日・30日に、複式校5校、17名で宿泊研修を行いました。1日目の大沼でのカヌー体験や2日目の駒ヶ岳登山など、ここでしか体験できない活動をしてきました。また、キンボールや班活動など集団での活動を楽しみました。

### 赤い羽根募金活動で 表彰されました！！

山崎小学校児童会が、長年にわたる赤い羽根共同募金活動を評価され「令和元年度北海道共同募金会長表彰」を受賞しました。(全道8小学校)先輩方の築き上げた伝統に感謝申し上げます。

9月17日に八雲養護学校と2回目の交流学習を行いました。今回は図工の学習でした。友達と協力して割り箸をつなげて大きな作品に仕上げました。

9月6日に学校の裏で建設中のソフトバンク八雲ソーラーパークを見学させていただきました。30万枚以上の太陽電池を東京ドーム28個分の敷地に敷き詰めているところを1周しました。

### ジャガイモ収穫 大豊作！！～探研大夢(総合的な学習の時間)

9月2日に、山崎はまなす保育園の園児と一緒にジャガイモを収穫しました。とても暑い日が続いたり、雨の日が続いたりという天気で成長が心配されていましたが、大きなジャガイモがたくさんとれました。種芋の御寄付や畑起こし、薬の散布等、たくさんお世話を賜りました地域の皆様にご感謝申し上げます。