

育てよう

# 鏡野のよい子シリーズ



## 筋トレと子ども達の笑顔

「何のために筋トレをしているんですか？」

よく子どもたち、同僚の先生方、保護者の方に聞かれることです。

私は教師になって今年が二年目になります。一年目の春、期待と不安でワクワクドキドキしながら教師としての道をスタートしました。そして、子どもたちと過ごしながらあることに気づきました。それは、自分はまだ子どもたちを元気にできていないのではないかとということです。

私は教師という職業を志してから心に決めていたことがあります。それは、「子どもたちを元気にすることができると教師になる」ということです。それがいざ教師になって、あまりできていないということに気づき、なんとかしないといけないと思いました。そこで出会ったのが筋トレです。

筋トレと聞くとも体を鍛えるためにするというイメージが強いと思いますが、筋トレの持つもう一つの効果に目をつけた

です。

体を動かすと、とても爽やかで元気な気持ちになります。筋トレも同じ効果を持つのではないかと考えたのです。

筋トレはいつでもすることができ、鍛える部分を変えればほぼ毎日することが出来ます。

仕事の後に筋トレをしたら余計疲れるのでは？と思われるかもしれませんが、不思議なことに、筋トレをした次の日の朝の方が元気なのです。それは、筋トレをすることで、食欲が高まり、質の高い睡眠も手に入ることが出来るからです。

そんな生活を続けていくうちに私は、筋力だけでなく、元気な心も手に入れることが出来ました。そのおかげか自分に自信が付き、子どもたちの笑顔も増やすことが出来るようになりました。

これからも筋トレを続け、毎日子どもたちに元気を与え続けられる教師であり続けたいと思います。

鏡野町生徒指導推進連絡協議会

大野小学校 前田 壮範

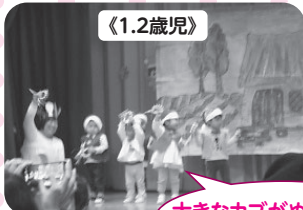
# のびのびひろば

## ～わくわくドキドキ☆生活発表会～



### 劇の紹介

【おおきなぶ】



〈1.2歳児〉

大きなカブがぬけたよ～！  
ヤッター！

【キンコン！  
かえるののどじまん】



〈3歳児〉

キンコン♪キンコン♪  
鐘が鳴ったよ～！



〈4歳児〉

【おむすびころりん】

♪ステキな言葉  
ありがとう～♡



〈5歳児〉

【ありがとうにありがとう】

生活発表会后…  
【発表会ごっこ】を思う存分  
楽しみました！  
ちびっこ先生の指導も始まり、  
役になりきる子ども達♡



この役、やってみた  
かったんだ～！



〈ピアノ演奏〉

(奥津保育園)