



連 鶴

村上市立村上南小学校

学校だよりNO. 10

令和8年1月26日

<http://muraaminami-e.murakami.ed.jp/>

E-mailschool@muraaminami-e.murakami.ed.jp

「まずは最初の一步だけでいいんだよ」

校長 磯部 睦

いよいよミラノ・コルティナ2026冬季オリンピックの開催が間近に迫ってまいりました。本校の卒業生である平野歩夢さんの活躍に世界中の期待が高まる中、先日、平野さんが大きな怪我をされたというニュースが飛び込んできました。本番直前の予期せぬ試練に、ご本人や関係者の無念はいかばかりかと、胸が締め付けられる思いです。しかし、私たちは知っています。彼がこれまでも幾多の壁を乗り越え、その度に強く進化してきたことを。今まさに、怪我という痛みや不安と闘いながら、前を向こうとしているその姿こそ、私たちにとっての誇りであり、希望の光です。

そんな平野さんの著書（写真集）『Two-Sideways 二刀流』の中に、トップアスリートとしての華々しい活躍の裏にある、意外な心中を吐露した一節があります。

「スポーツだけじゃなくて、何事も本気で打ち込んだときって、やり切る勇気が持てなかったり、やりたくない気持ちになってしまう瞬間が必ずあると思うんです。本気であればあるほど、やっても無駄かもとか、どうせ俺なんて失敗するに違いないって気持ちは湧いてくる。もしも、誰かがそんな気持ちや立場になったときに、俺の今回の挑戦が、ちょっとでも力になってくれたら嬉しい。」



世界を極めた平野さんでさえ、「やりたくない」「無駄かも」という感情と闘っているという事実は、私たちに驚きと共感を与えてくれます。平野さんは、それを弱さではなく、「本気であればあるほど」湧いてくる感情だと述べています。

この感覚を科学的に裏付けるのが、先日京都大学の研究グループが明らかにした「やる気ブレーキ」という脳の働きです。研究によれば、「やる気が出ない」のは性格や怠けではなく、疲労や失敗のリスクを回避しようとする脳の正常な防衛本能だそうです。つまり、高い目標に向けて本気で変わろうとする時ほど、脳は「大変だ」と判断して強くブレーキをかけ、無意識に自分を守ろうとするのです。

平野さんの言葉と、この研究成果を重ね合わせると、子どもたちの姿が違って見えてきます。机に向かおうとして手が止まっている子、新しい活動に尻込みしている子。彼らの姿は、決してサボろうとしているわけではありません。むしろ、その対象に対して「本気」で向き合い、エネルギーを使おうとしているからこそ、脳が反応し、必死にブレーキをかけているのです。「やる気が出ない」という葛藤は、その子が「本気になりかけている」という何よりの証拠なのです。

この「やる気ブレーキ」を解除する方法は、精神論ではなく、実はとてもシンプルだと言われています。それは「ほんの少しだけ動くこと」。脳の仕組み上、側坐核（そくざかく）という部位は、実際に動き出すことで初めて興奮し、やる気物質を放出します。「とりあえず鉛筆を持つ」「とりあえず靴を履く」。その小さなアクションが、脳のブレーキを外し、平野さんの言う「やり切る勇気」へと変わっていくのです。

オリンピックという大舞台に挑む先輩の背中を見ながら、子どもたちもそれぞれの「壁」に向き合う3学期です。もし、お子さんが「やりたくない」と立ち止まっていたら、それは怠けではなく、本気への入り口に立っている合図かもしれません。私たち大人は、その葛藤を温かく受け止め、「まずは最初の一步だけでいいんだよ」と、優しく背中を押してあげられる存在でありたいと思います。

<1月のトピックス>

全校：校内書き初め大会

1月9日に、今年度も書き初め大会を行いました。2学期の後半や冬休みに練習を重ねてきた子どもたち。1・2年生は各教室で、3～6年生は体育館に集まって、手本を見ながら一字一字丁寧に書くことができました。書初め大会で書いた作品は、「校内書初め展」として、1週間程度展示させていただきました。今後も、書写の時間を使って、文字を正しく整えて書く力や集中力を育てていきます。



全校：学習参観

先日は、今年度最後となる学習参観にご来校いただき、ありがとうございました。1年前と比べ、子どもたちの学習の様子はいかがでしたでしょうか。

1月もあっという間に終わろうとしています。残り2か月、進級・進学に向けて学習のまとめの時期となります。子どもたちが自分の学習の状況を把握し、その状況に合わせて学習しているよう、支援していきたいと思ひます。



(文責：教務主任 大滝 裕)

<2月の予定>

| | | | | | |
|----|---|--------------|----|---|--------------|
| 1 | 日 | | 16 | 月 | |
| 2 | 月 | パワーアップ週間～8日 | 17 | 火 | 5・6年:委員会 |
| 3 | 火 | 5・6年:委員会 | 18 | 水 | NRT 国語 |
| 4 | 水 | 全校朝会 学校運営協議会 | 19 | 木 | NRT 算数 |
| 5 | 木 | 新入生保護者説明会 | 20 | 金 | NRT 英語(6年のみ) |
| 6 | 金 | | 21 | 土 | |
| 7 | 土 | | 22 | 日 | |
| 8 | 日 | | 23 | 月 | 天皇誕生日 |
| 9 | 月 | | 24 | 火 | |
| 10 | 火 | | 25 | 水 | |
| 11 | 水 | 建国記念の日 | 26 | 木 | |
| 12 | 木 | | 27 | 金 | 6年生を送る会 |
| 13 | 金 | | 28 | 土 | |
| 14 | 土 | おやじの会:餅つき大会 | | | |
| 15 | 日 | | | | |



学びきたえ 思いやる子

村上市立 村上南小学校



ホーム
学校概要
ランドデザイン
年間行事予定
登校許可証
療養解除届

村上南小トピックス
学校だより
いじめ防止基本方針
新鮮な情報を毎日更新中です!

