

## 夏休みは成長するとき

校長 安土 憲彦

サッカーワールドカップで活躍した日本代表ゴールキーパー、鈴木彩艶選手の育成年代（小・中学校）のコーチは、鈴木選手を毎日練習させずに週に何回かは意図的に休ませたそうです。継続的なトレーニングは必要ですが、特に成長期には休息の時間も大切といわれています。なぜなら、休息はトレーニングで傷ついた筋肉を修復し、精神的にもリラックスすることで、ホルモンのバランスを整え体の成長や次のトレーニングのパフォーマンスを高める効果があるためです。子どもたちも1学期の学校生活でそれなりに疲れが蓄積しているかもしれません。夏休みに心と体の休息をとり、次の2学期に向けて、最高のパフォーマンスが発揮できるよう期待したいと思います。



小学部1, 2年生が4月に植えたジャガイモを収穫しました。芋の状態は畑の上からではわかりません。青く茂ったジャガイモの葉が少し茶色く枯れ始めたのが収穫の合図です。「どこにあるのかな」「こんなでっかいのが取れた」芋掘りはまるで宝探しです、畑のあちこちで歓声があがりました。土に触れ、手を真っ黒にしながら収穫する作業は、教科書の写真やタブレットで見る映像とは違い、土

の感触やにおい、芋の大きさや重さを実感する貴重な体験です。子どもたちの成長も表面から見えないところで確実に大きくなっているのでしょう。

中央廊下に図画工作の時間につくった作品が並びました。子どもたちがつくった作品には、それぞれの個性が現れ、一つとして同じものはありません。自分の内面を表現する作業は、自分と向き合う時間です。子どもたちの個性が、様々な経験や知識を得ながら磨かれていく。このシカゴで生活することも子どもたちの心に大きく響いています。10年後、20年後、子どもたちはどのように成長してくのでしょうか。



夏休みは休息をとって「成長するとき」ですが、休息ばかりでは当然成長しません。生活のリズムを整え、メリハリをつけながら来る2学期に備えてほしいと思います。