

# しおかぜ通信

八代市立郡築小学校  
校長 村嶋 博史



学校教育目標「自ら学ぶ子供」

R7,12,22 No.31

郡築小ホームページ

## 「歩育」の大切さについて(歩いて元気に)

近年、子供たちの体力や姿勢、集中力、ストレス耐性の低下が話題になることがあります。その中で、あらためて注目されているのが「歩育」(ほいく)です。

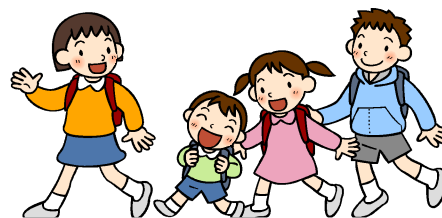
歩くことは、特別な道具や場所がなくても、毎日の生活の中で自然に取り入れられる運動です。正しく歩くことで、足腰の筋力だけでなく、体のバランス感覚や姿勢が整い、脳へのよい刺激にもつながる(=学力向上)と言われています。

また、歩くことで、(友達と会話しながら歩くことで)コミュニケーション能力が育ったり、季節や自然の変化に気付き感性が豊かになったり、(歩く経験が)自立心や知恵を育んだりするといった、心の成長にも期待できます。

大人の場合は、その効果を実感して、時間を見つけて歩いたり、徒歩通勤に変えたりする人も多くいますが、子供の場合は、自分から「よし、～のためにたくさん歩こう」と考えて実行することは殆どないと思います。

そこで、ご家庭でも、少し意識して歩く時間をつくっていただいたり、登下校を歩かせたりすることで、子供たちの成長を支えてほしいと思います。(=大人の一押しが大事です)

毎日の「一步一步」が、意欲や集中力、忍耐力などを向上させ、それが学力や運動能力の向上、ストレス耐性などに繋がる「歩育」に取り組まれてみてください。



## PTA図書委員の方々による読み聞かせが行われました

令和7年12月18日(木)の朝自習時間に、PTA図書委員の方々による読み聞かせが行われました。

読み聞かせの効果には、「語彙力が豊かになる」、「想像力や感受性が豊かになる」、「本への親しみが深まる」、「人とのつながりを感じられる時間となる」などがあり、この時間が、子供たちの学びと心の成長を大きく支える大切な時間となっています。



早朝のご多用の中に、わざわざおいでいただいたことに心より感謝します。

### 【お詫びと訂正】

12月16日付けのしおかぜ通信,30号にて、下記のとおり誤りがありました。お詫びして訂正いたします。  
(誤)「2学期も残すところ3日となり」→(正)「2学期も残すところ6日となり」(発行時点での残日数)