



見附市立見附小学校 学校だより

「自ら学び 進んで鍛え 共に伸びる見小の子」

# みしよ

No. 345

令和6年3月8日（金）発行

〒954-0052

見附市学校町1丁目3番89号

Tel 0258 (62) 0141

<https://www.city.mitsuke.niigata.jp/site/misho/>



## 睡眠は明日へのエネルギーチャージ

校長 後藤 正美

昨年の3学期終業式のことです。ちょうど野球のWBCで日本が優勝した直後の話題として、以下の話をしました。

先日のテレビ番組で、WBCで活躍した佐々木朗希選手に、小学生が「どうやったら球が速くなりますか」と質問をしていました。すると佐々木選手は迷わずに「僕が小学生だったら、寝る、食べる、勉強」とズバツと答えていたのです。この答えを皆さんはどう思いますか。私は、素晴らしい正解だと感じました。

しっかり寝る人は、自分の体を大きく育てている人です。今から夜更かししている人は、大人になった時に体を大きくしたいと思っても、すでに遅いのです。好き嫌いしないで食べる人は、体調を崩しにくいのですぐには休まず、どんな仕事でも安心して任せられる人になります。落ち着いて勉強できる人は、人の話をしっかり聞こうとする人なので、授業中にボーっとすることなく、考える習慣がつきます。どんな仕事でも一緒ですが、心と体が健康な人は、大人になって専門的なわざ、例えば速い球を身に付けたいときに、自分の実力をしっかり伸ばすことができるのですね。

つまり、小学生で一番大切なことは、今の自分を正しく育てることです。嫌なことから逃げてばかりでは、心の弱い大人になります。自分のいいところをとにかく磨いて伸ばすこと、これを4月からも大切にしてください。

そんな話でした。寝具メーカーのCMにも出ているドジャースの大谷翔平選手は、昼寝も入れて1日の約半分12時間を睡眠に費やしているそうです。起きている時間のクオリティを上げるためには、睡眠時間が不可欠と考えているのです。小学校時代の大谷選手は、夜9時には寝ている子供だったそうです。まさに「寝る子は育つ」ですね。上記写真のように、小学校時代に様々な学びや体験を積むためにも、平日の生活習慣は何よりも大切であり、ご家庭の協力が不可欠です。睡眠は明日へのエネルギーチャージです。「早く寝た方がカッコいい」という意識を互いに育てて参りましょう。

いよいよ年度末。ひかり学年の巣立つ姿、見小っ子の進級の姿を応援していきます。