



2026年9月1日 No. 5

町田市立町田第五小学校  
校長 米山 哲也



## ～心と体を整え、自ら学ぶ意欲を育む～

校長 米山 哲也

真夏の太陽が照りつけた長い夏休みが明け、校舎に子どもたちの元気な声と笑顔が戻ってきました。大きな事故やケガの報告もなく、無事に新たなスタートができたことは、保護者・地域の皆様が子どもたちを温かく見守り、支えてくださったおかげです。久し振りに再会した子どもたちの表情からも、充実した時間を過ごせたことがうかがえます。そして本日から心身ともに「学校生活」のモードへ切り替えていくことになります。9月～12月まで一年で最も長い期間を子どもたちが健やかに、そして意欲的に過ごすために、今月は「生活リズムを整えること」と「学習の目標をもつこと」の2点に焦点を当てたいと考えています。

まず大切なことは、「生活リズムの確立」という心身の土台作りです。夏休み期間中、日中の活動時間が変化したお子さん多いことでしょう。しかし、人の脳や体は規則正しい生活習慣があってはじめて、その能力を発揮することができます。特に、十分な睡眠とバランスのよい朝食は、脳の活性化と感情の安定に直結します。睡眠不足や朝食を食べない状態では、授業に集中することが難しくなるだけでなく、友人関係においても、ささいなことでイライラしたり、落ち込んだりしやすくなります。生活リズムを整えることは、単に健康を維持するだけでなく「心の安定」を保つための有効な手段なのです。「早寝・早起き・朝ごはん」という習慣を、今一度ご家庭とともに徹底していきたいと思います。

そして、この土台の上に成り立つのが、「学習の目標をもつこと」です。これからの期間は、学習内容が深まり、じっくりと考えて勉強に取り組むことに最適な季節となります。この時期に大切にしたいのは、「自分なりに何を目指すか」という主体的な姿勢です。目標を立てる際のポイントは、「具体的に」そして「頑張れば届く」スモールステップで設定することです。まずは「毎日〇分は机に向かう」「計算ドリルを〇ページ解く」「授業中に一回は手を挙げる」といった、毎日の積み重ねが感じられる目標を立てるとよいでしょう。自分で決めた小さな目標を達成できたとき、子どもたちの心には「やればできる」という自己効力感が芽生えます。この小さな成功体験の積み重ねこそが、次の学びに向かう強いエネルギーへとつながっていくのです。

保護者の皆様には、ぜひ各家庭で、お子さんの生活リズムの調整にご協力いただくとともに、お子さんが立てた目標に耳を傾けてあげてください。学校も「実りある秋」となるよう尽力してまいります。どうぞよろしくお願いいたします。