



町田二小だより

2025年10月31日

町田市立町田第二小学校

校長 ト部 敦彦

NO. 7

ちょっと動けば、心も動く

校長 ト部 敦彦

先日、市内の校長先生とメジャーリーガー・大谷翔平選手の話題になりました。巻頭言を書いている10月21日現在、大谷選手が所属するドジャースはワールドシリーズ進出を決めています。しかし、ポストシーズン序盤では打率1割台と振るわず、監督も「彼があのパフォーマンスでは優勝できない」と厳しい言葉を口にしていました。

ところが10月17日（日本時間18日）、大谷選手はその不安を一瞬で吹き飛ばすような圧巻の二刀流パフォーマンスを見せてくれました。先発投手として登板し、初回到三者連続三振を奪うと、直後の打席では先頭打者ホームラン。その後も投げては7回途中まで被安打2、10奪三振。打っては3本のホームランを放ち、史上最高のポストシーズンでのパフォーマンスといわれる活躍でした。

市内の校長先生との話では、「どうやって気持ちを切り替えているのか」「どうやってモチベーションを高めているのか」と、大谷選手の心の強さに驚かされるばかりでした。そこで、やる気やモチベーションについて少し調べてみました。

やる気を出すには、まず「行動すること」が大切だそうです。やる気は待っていても自然には湧いてこず、動き出すことで脳内にドーパミンという物質が分泌され、意欲が高まるのです。「新しいことに挑戦する」ことも、ドーパミンの分泌を促すと言われています。

秋から冬へと移り変わるこの季節は、日照時間の減少によって生体リズムが乱れ、意欲の低下や眠気などが起こりやすくなります。これは「季節性の感情障害」と呼ばれ、適度な運動や日光を浴びること、バランスの良い食事が予防に効果的です。

さて、11月1日（土）にはいよいよ運動会が行われます。子どもたちは日々チャレンジを重ねながら、懸命に取り組んでいます。ドーパミンには集中力を高め、前向きな気持ちを引き出す働きもあります。運動会を通して子どもたちが身に付ける「努力」「協力」「責任感」「粘り強さ」は、脳によい記憶として刻まれ、繰り返しその行動を選ぶようになるそうです。

運動会が、子どもたちの成長のきっかけとなることを願っています。当日は、演技や競技に懸命に取り組む町田二小の子どもたちに、どうか温かいご声援をお願いいたします。今後とも本校へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

10月の町二小

運動会練習の様子



11月の主な予定 ～11月の生活目標～ 【 係や当番をしっかりとろう 】

日	曜日	モジュール	行事予定	時程					
				1年	2年	3年	4年	5年	6年
1	土		運動会	4	4	4	4	4	4
2	日		運動会予備日						
3	月		文化の日						
4	火		振替休業日						
5	水		午前授業 体育朝会 安全指導 いもほり体験(2)	4	4	4	4	4	4
6	木	○	B時程 秋さがし(1)1・2h 芹ヶ谷公園	B5	B5	B6	B6	B6	B6
7	金		避難訓練	4	5	5	6	6	6
8	土								
9	日								
10	月		クラブ 放課後英語教室 面談日程配布 マラソン月間始	5	5	5	6	6	6
11	火	○		5	5	6	6	6	6
12	水		午前授業 音楽朝会 就学時健診	4	4	4	4	4	4
13	木	○	B時程 お店見学(2) AR・VR防災体験(3)5・6h	B5	B5	B6	B6	B6	B6
14	金			4	5	5	6	6	6
15	土								
16	日								
17	月		全校朝会	5	5	5	5	5	5
18	火	○	なかよし班遊び	5	5	6	6	6	6
19	水		町二集会	5	5	5	5	5	5
20	木	○		5	5	6	6	6	6
21	金		命の授業(6)3・4h	4	5	5	6	6	6
22	土								
23	日		勤労感謝の日						
24	月		振替休日						
25	火	○	5h授業(3・4) 委員会	5	5	5	5	6	6
26	水		午前授業 体育朝会 図書館見学(2)3・4h	4	4	4	4	4	4
27	木	○	B時程	B5	B5	B6	B6	B6	B6
28	金		生活科見学(1・2)	5	5	5	6	6	6
29	土		ふれあいまつり						
30	日								



