



夢先生

どんなときにも「やり続ける」

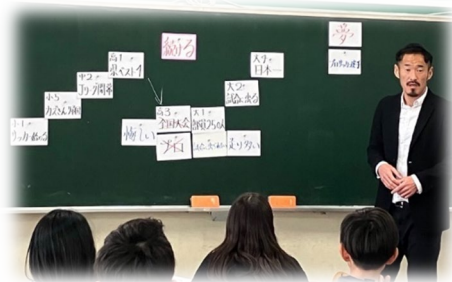
現役サッカー選手が語る、夢をかなえる秘訣とは

11月22日(金)、富美浜小学校で「夢の教室」が行われました。「夢の教室」とは、JFA 主催のプロジェクトで、様々な競技の現役選手、OB/OGなどを「夢先生」として学校に派遣し、「夢を持つことや、その夢に向かって努力することの大切さ」などを子どもたちに伝えます。保健体育課では、東京メトロの協賛をいただき、毎年約10クラスを対象に同事業を展開しています。

富美浜小5年生の教室には、現役のサッカープレイヤーとして活躍されている大久保哲哉選手(以下ジャンボ先生)にお越しいただきました。身長190cmのジャンボ先生が得意なヘディングを披露すると、子どもたちからは歓声があがりました。

ゲームで距離を縮めた後は、いよいよジャンボ先生の「夢トーク」の時間。冗談を交えながら夢をかなえるまでの過程を軽妙に語るジャンボ先生に、子どもたちはぐいぐい引き込まれていきました。高校3年生で全国大会に行けなかったとき。大学に進学して試合に出られなかったとき。夢をかなえるまでの過程で、何度もおとずれた苦しかった時期に、ジャンボ先生が大切にしていたことは、「やり続けること」でした。だからこそ、「夢に向かってできることをやり続けてほしい」—ジャンボ先生からの熱いメッセージに、子どもたちは真剣に耳を傾けていました。

「みんなの前で夢を発表してくれる人？」とジャンボ先生が聞くと、数名の子が挙手。学校の先生、薬剤師、物理学者、サッカー日本代表…この事業をきっかけに、子どもたちがそれぞれの素敵な夢を追いかけ続けてもらえることを願ってやみません。



おおくぼ ずっや 大久保 哲哉選手 プロフィール



2003年に横浜FCとプロ契約以降、様々なチームで活躍。2006年に日本サッカーリーグ(JFL)の得点王とベストイレブンを獲得。2015年にはJ2最年長ハットトリックを達成。Jリーグ通算99得点。現在はFIFTY CLUBで、現役選手としてプレーしています。



一石三鳥!?睡眠のメリット

12月13日曾谷小学校ヘルシー講演会

今年度、ヘルシースクール推進校である曾谷小学校では、「上級睡眠健康指導士」の資格をお持ちの、東洋羽毛北関東販売株式会社の星野知(ほしのさとる)先生をお招きして、講演会を行いました。

初めは、睡眠の大切さについて。誰もがよく眠ることは大事だとはわかっているのですが、「元気」「勉強」「運動」の3つで特によいことがあることを、さまざまなデータを示しながら根拠を明確に解説していただきました。十分に睡眠をとると、風邪をひきにくくなることやテストの点数がよくなること、スポーツでもよい結果が出ることなど、睡眠がよいことづくめであることが紹介されると、どの子もメモを取る手が止まりません。

後半は、大切な3つの眠り方について。

小学生の睡眠時間は
9~12時間
を目指しましょう!

休日の起床時刻は
**平日との誤差
1時間以内**
を目指しましょう!

ゲームや動画は
就寝1時間前まで
に終わらせましょう!

曾谷小での事前アンケート結果によると、9時間以上眠ることができている児童は多いものの、休日の起床時刻や就寝前のアウトメディアについては、課題が見られていました。しかし、休日に遅く起きたり就寝直前までブルーライトを浴びたりしていると、体のリズムが崩れてしまい、睡眠の質が悪くなるとの説明に、参観されていた保護者の方も真剣に耳を傾けていらっしゃいました。

「今まで知らなかった睡眠のことについて知れてよかったです。特に睡眠がテストの点数などにも影響があると聞いたことが心に残りました。」そう答えてくれたのは、6年生の中島さん。一緒に聞いていた4~6年生児童や保護者の方にとっても、意義深い講演会となりました。

