

教育広報

かけはし

第31号 平成9年9月30日発行
発行 千代田区教育委員会



箱根・金時山の頂上にて(和泉小)

主
な
記
事

- ☆協力や自主の精神を培うクラブ活動
- ☆地域に支えられる子供たち
- ☆楽しかった夏季施設
- ☆「家庭科」と「技術・家庭科」
- ☆子供の栄養

友達と励まし合って登った金時山の頂上に、すずしい風がふいて、汗をかいた体にとっても気持ちよく感じました。眼下には美しく雄大な景色が広がっていました。

*教育広報「かけはし」は資源保護のため再生紙を使用しています。

協力や自主の精神を



▲地元町会の納涼夏祭りにて

生徒数が減少している中、一橋中学校のブラスバンド部は数年来変わらず四十名編成を保っています。一学級より多い人数を組織的に動かすためには、技術的なことだけでなく、部員たちの気持ちを合わせ、まとめなくてはなりません。そのためにはできるだけ生徒と接し、個々の生徒の性格や個性を理解して、相互のよい人間関係や信頼関係を培うように努めています。それはチームワークの良さが、レベルの高い音楽作りの原動力になるからです。

響きの良いサウンドを求めて

その課題を達成するための基礎練習から始まります。学年によって技術的な差がかなりある中で、上級生と下級生が「師匠と弟子」となっており、互いにレベルアップをめざしています。全体合奏ではパートのバランスを考えながら、個々の生徒の持つ特性を十分発揮できるように工夫しています。つらい練習ではあるものの、活動の中にいつも喜びや楽しみ、そして充実感があるように配慮しています。

本校の部活動の特色は、校内はもとより、地域の皆さんの温かいご支援を受けて活動できていることです。地元町会の納涼夏祭り、また神田地区の書店が主催するブックフェスティバルなどに招待されて演奏させていただいています。

生徒たちはその出演に意欲的であるし、地元の皆さんにも大いに喜んでいただいています。このように地域の皆さんの応援が、生徒たちにとって大きな励みになっています。さらにこの二年間、八月の東京都中学校吹奏楽コンクールに参加して、演奏レベルの向上をめざしています。

このため、夏休みは目標をもって普段できない部分をじっくり練習し、演奏技能を高め、まとまりのある演奏をめざす貴重な期間となっています。生徒たちの努力の結果、二年連続銀賞をいただくことができました。

練習時間の確保等種々の問題を抱えています。が、今後も充実した練習を重ね、響きの良いサウンドを求め続けて楽しく活動していきたいと思います。

チームワークを大切に

三年 高橋 有希子
張りつめた緊張感の中、先生の振る指揮と共に数々の美しい楽器の音色が響き渡る。そんな



私たちは「良い演奏をする」という課題に常に取り組み、熱心な先生のご指導の下で日々練習を重ねています。今年の吹奏楽コンクールは、今まで以上に厳しい練習を行い、銀賞をとることができました。友達と互いに励まし合い、部員同士の絆を深められたことは、銀賞以上の大きな収穫だったと思います。音楽そのものの楽しさと共に私を支えてくれた部員の友情はかけがえない宝となっています。

友情という宝

感動を生徒自身の手で作っているのが、我が一橋中のブラスバンド部です。週四日を活動日とし、基礎練習を行った後、全体練習に入ります。先生に注意されながらも、仲間と一緒に一つの曲を仕上げていくのは、とても楽しいことです。私は部長として、チームワークの大切さを今まで以上に考えるようになりました。みんなの思いやりと協力をありがたく思っています。部活から得られる喜びや楽しさは、言葉で表すことができないほど素晴らしいものです。

三年 児谷 智恵

つちか 培うクラブ活動



最近の子供は、人に頼りがちで、困難をできるだけ避けようとし、また人間関係が不得手で、自分を生かすことができない等の特徴があるといわれています。このような子供たちが集団活動に参加することにより、友達との連帯意識を高め、協力や自主の精神を培うことができます。さらに、体ごとぶつかり、成し遂げる成就感等を体得することで人間関係が深められ、誇りと自信を持たせることが期待できます。

このような観点から、学校の特別活動には大きな意味があります。特別活動の中で、特に子供たちが意欲的に取り組んでいるのはクラブ活動で、学年や学級の枠を外し、文化的、体育的、生産的、奉仕的活動のいずれか希望する部を選んで参加しています。

区内小・中学校では、いずれもクラブ活動に力を注ぎ活発な活動を展開していますが、今回は特に和泉小学校のクラブ活動全般と、一橋中学校ブラスバンド部の活動の様子を紹介します。

子供がいきいきと活動できる クラブをめざして

和泉小学校では、四・五・六年生を対象にクラブ活動を行っています。今年度は、球技・水泳・バドミントン・卓球・美術工作・手芸・マンガ・パソコンの八つのクラブで活動しています。

本校では児童の希望を極力生かしてクラブを運営しています。児童の共通の興味・関心を追求するとともに、集団の一員として自発的に活動し、積極的に参加することで望ましい人間関係を育てていくことを目的としているからです。したがって、各クラブとも六年生を中心に、児童が自主的に活動できるような組織・内容を工夫しています。

球技クラブは狭い校庭を有効に活用するため、ルールを変えたり、道具を工夫したりして、少しでも運動量を増やすようにしています。体育館では、バドミントンクラブと卓球クラブが活動の場を工夫してそれぞれがゲームを楽しんでいます。また、手作りラケットやシャトルを使って、みんなが短時間に練習できるようにしています。

美術工作クラブは和泉公園を利用したり、子供たちの発想を生かした自由な創造活動をして、ユニークな作品を作っています。手芸クラブとマンガクラブでは、役に立つものを作ろう、自分だけのキャラクターによる月刊誌を出そうという目的をもって、計画的に活動を進めています。パソコンクラブでは、昨年度導入されたパソコンを有効に活用しています。「スパーYUKU」の初歩段階から応用編までを計画的に習得していくとともに、学習ソフトを



▲先生と一緒に楽しく手芸

使って楽しく活動を行っています。

本校の特色あるクラブとして、水泳クラブの活動を紹介いたします。プールは屋内にあり、天候に左右されません。しかも温水ですので、年間を通じて計画的に活動を行うことができます。

水泳クラブは二十名程度の部員があり、六年生を中心に四つのグループに分かれています。それぞれのグループでリーダーを中心に活動の内容を工夫し、担当の先生と相談しながら、自主的に水泳の練習や水の中のゲームなどを行っています。ボールや足ヒシ、ビート板を使った集団でのゲームやリレー、水中運動会など、各グループが道具や方法を考え、みんなで活動を盛り上げています。これからの学校施設や地域の特色を生かした活動ができるようにしていきたいと考えています。

本区内では、学校以外の場でも地域の方々の献身的な協力と、ボランティア精神に支えられて、子供たちのための様々な活動が古くから活発に行われています。今回紹介する「少年剣道」はその代表的な活動のひとつです。

そこで今回は、伝統ある「万世剣友会」の指導者の方々にお話を伺いました。

最近の子供たちは昔に比べて、どのような点が変わってしまったかと思われませんか。

「近頃の子供たちは、学習塾、又は習い事で忙しいせいでしょうか、外で遊んだり、思い切り身体を動かして汗を流したり、大声を出したりという場が少なく感じられます。しかし子供たちは、本来明るく伸び伸びとした素晴らしい素質をもっています。剣道の厳しい稽古を通じて、不足している部分を補い、良い点は、もっと伸ばしていけるよう努めています。」

子供たちとの触れ合いの中で、何かを付けていることはありますか。

「特に心配しているのは、不慮の事故による子供のけがで、それが私たち大人の責任問題になってしまうことです。いざ責任問題になると、剣友会の活動をやめなければならぬからです。」

子供だけではなく、その保護者と触れ合う機会もあると思いますが、どう感じていますか。

「剣道の指導中は、きちんと整列させ、おしゃべりをやめて稽古に集中させるというよう

地域に支えられる子供たち

厳しさに耐えぬく子供を育てて50年— 万世剣友会



最後に、今後の抱負をお願いします。

「私たち少年剣道の指導者にとっても、子供は貴重な宝です。厳しい剣道の稽古を通じて、子供たちは強い気力と技能を培っています。その結果、様々な大会で栄冠を得ることができました。日頃の力を発揮し、立派な成果を出してくれた子供たちの成長を見ることは、とてもうれしいことです。忙しい仕事の合間の稽古で、私たち指導者も苦勞することもあります。これからも旺盛なボランティア精神を発揮し、健全な子供の育成をめざしていきたいと思

うなすつけは、私たち指導者に全て任せてもらっています。保護者の方々は、私たちに剣道の技能はもとより、子供たちのために様々なしつけをしてくれることも期待されているようです。

▼信州でそばうちを体験（九段中）



▼準備運動もおわり、さあ海へ（富士見小）



楽しかった 夏季施設



▲泳ぎきった初めての遠泳（今川中）



▲友達と楽しく遊んだプール（番町小）

「家庭科」と「技術・家庭科」

「男女が助け合い、協力しながら学ぶ」

最近、少子化・核家族化などから、家庭内においても豊かな人間関係や社会性を育む機会が少なくなっています。また、男女それぞれの能力・特性を尊重し、協力し合いながら生活していくことの大切さも強調されています。このような観点から学校教育における「家庭科」や「技術・家庭科」の重要性が改めて認識されています。そこで今回は、区内小学校の「家庭科」と中学校の「技術・家庭科」の学習について九段小学校と麹町中学校を例に紹介します。

友達と力を合わせて エプロンづくり

「……うさんと協力したので、とてもよくできました。……」（六年生男子）

これは「エプロン作り」の感想文の一部分です。たぶん隣の女の子に縫い方を教えてもらったことを書いているのだと思います。

ミシンは、原則として一台を男女二人で使用するにしています。

エプロン作りは、ミシンを使うので、ミシンに不慣れな子供たちにとっては、とても大変なことです。ですから、予定の所を縫い上げてしまった女の子が、優しく丁寧に男の子に教えています。また、逆にミシンの扱いが上手な男の子は、女の子に上系のかけ方やボタンの入れ方な



▲ミシン操作も男女仲よく

ど教えたり手伝ってあげたりしています。このように、男女でよく協力し合いながら嬉々として作業を進めている姿を見えています。大変はほえましく感じます。また家庭科の学習で、子供たちが一番

好きなのは「調理実習」です。みんな本当によくやります。実習計画をきちんと立て、役割分担して、安全に気を付けて仲よく楽しくやっています。野菜を切るのはみんながやりたいので少しずつ分けてやります。

食器洗いや後片付けは、リーダー（女の子が多い）になった子が中心になって、みんなで協力しながらその責任を果たしています。

木工やコンピュータも 男女で協力

中学校における技術・家庭科は、実習を中心として生活に役立つ知識と技術を習得し、生徒が自分のアイデアを生活に生かす力を身につけ、生活をより豊かにする能力と実践的な態度を育てることを目的としています。

学習は、十一の領域から七以上の領域を選択して学習しますが、木材加工・電気・家庭生活・食物の四領域は必修となっています。木材加工の学習では、板材からの、のこぎり・かん・げんのうなどの木工用工具を使用し、整理箱や本立てを製作していきます。木材の性質を知り、工具の正しい扱い方で木材を加工していくのは、とても楽しい作業です。特に、男女協力して作業を行う姿は、ほほえましくもあり、頼もしくも感じます。食物の領域の学習での調理実習においても男女が協力して活動することが多く、将来の家庭生活における自立を考えさせる



▲協力して学ぶコンピュータ教育

よい機会となっています。自分でもものを作ることは、ものを大切に扱うことにもつながります。さらにそれは環境問題を考えることにも発展していきます。

さて、選択の領域の中で、男女とも関心が高く、注目されているのが情報基礎という領域です。コンピュータについて理解を深めるとともに、その扱い方を学び、情報を適切に活用する基礎的な力を身につけます。その中でもインターネットの活用については、社会的な関心も高く、これからの時代を生きていく生徒には必要かつ大切な事柄です。麹町中学校では、情報教育推進校として、インターネットを活用した教育の在り方を研究してきましたが、学習の範囲が国内から世界へと広がり、学習素材が豊かになり、生徒の興味・関心・意欲が高まったことは確かです。

子供の栄養

大妻女子大学家政学部長
八倉巻 和子

はじめに

最近、子供の事件が頻発しており、子を持つ親を震撼とさせています。

栄養や食事など生活習慣上のトラブルは、命に関わることはありませんが、絶えることなく発生しています。生涯にわたる健康を考える時、発育期の偏った食生活を見直すことが大切です。例えば、偏食、食欲不振、過食、少食、孤食など食事に関わる問題や、咀嚼困難など食べ方の問題等、これらが長期に及べば、肥満や拒食、成人病などの疾病になることも少なくありません。

何か変？と思ったときは、子供の食べ方を見直してみることが大切です。

「君がどんなものを食べているか言ってみたまえ、君がどんな人であるかを言いつけてみせよう」(フリア・サバラン)

思春期とは

小学生の前半は身体的にもまだ自立するような伸びはありませんが、後半になると急速に成長がスタートしてきます。(図①) 乳児期に次ぐ「発育の急進」する時

表① 学童の食事調査の実態例

	10歳・男子	10歳・男子	10歳・女子	10歳・女子	10歳・女子
朝食	食パン メロン さくらんぼ	ご飯 味噌汁 焼き魚(鮭)	食パン ヨーグルト 紅茶	ツナトースト 牛乳	食パン ハム みかん・牛乳
昼食(給食)	ブドウパン イタリアンスープ フライドチキン ポイルドキャベツ 牛乳	(同 左)	(同 左)	(同 左)	(同 左)
間食	明太子おにぎり	ポテトチップス	チョコクレープ	チーズケーキ	アイスクリーム
夕食	ご飯 ハンバーグ	たまご丼	ご飯 味噌汁 天ぷら	ご飯 コーンスープ 生野菜サラダ (付:レタス)	カレーライス 生野菜サラダ 牛乳

かりました。これは平均的な傾向ですが、個々の子供の一日の食事をみると、表①に示したような例も少なくありません。特に夏季には際限のないポトルドリンクと、袋のまま食べ続けるスナック菓子は、「砂糖づけ」、「塩づけ」、「油づけ」の栄養状態になってしまっています。子供の一日の食行動をよく観察し、見直す必要がありそうです。表②に、一般にペットボトル(リットルの容器)で市販され

表② 人気ドリンク(ペットボトル)の栄養価 (1回飲量350mlあたり)

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	糖質(g)	カルシウム(mg)	リン(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(IU)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)
スポーツ飲料	88	—	—	21.7	—	—	—	—	—	—	175
紅茶	63	1.8	0	4.5	—	—	—	—	—	—	109
炭酸飲料	133	0	0	33.3	—	—	—	—	—	—	—
乳酸飲料	154	0.7	0	38.2	39.6	32.9	—	—	—	—	—
オレンジジュース	144	0.7	0	36.4	—	—	—	—	—	—	102

0:含まれていない
0:微量、記載単位未満であるが0ではない
—:未測定・未公表

(改訂第7版 市販加工食品成分表から)

子供の訴え

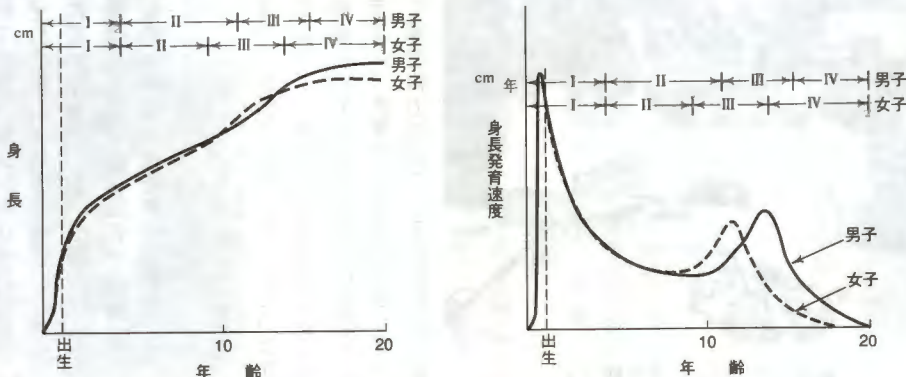
している人気の飲料のおよそ一回分に相当する栄養量を示しましたが、意外にエネルギー量の多いことがわかります。

食事は前述の栄養的な意味のほかに、

図① 身長発育曲線(模式図)

図①上部I~IVの見方

- Iは胎児期から乳児期を経て幼児期前半に至る急激な発育を示す時期。
- IIはそれ以後10歳ぐらいまでの比較的発育のゆるやかな時期。
- IIIは11歳から15歳にかけて再び急激な発育がおこる時期で、思春期といわれる時期に相当し、図①の右図のように発育速度曲線のピークが現れる。
- IVはその後再びゆるやかな発育となりやがて発育停止にいたるまでの漸減期。



「からだの発達—身体発達学へのアプローチ」高石昌弘・樋口満・小島武次共著から

期で、この時期に食欲旺盛なのは、身体が栄養を要求するからです。

しかし、食欲のおもむくまま、気分の向くままの乱れた食行動が続けると、肥満ややせ、そして成人病(高脂血症、高血圧、糖尿病など)の発症する危険な時期でもあるのです。

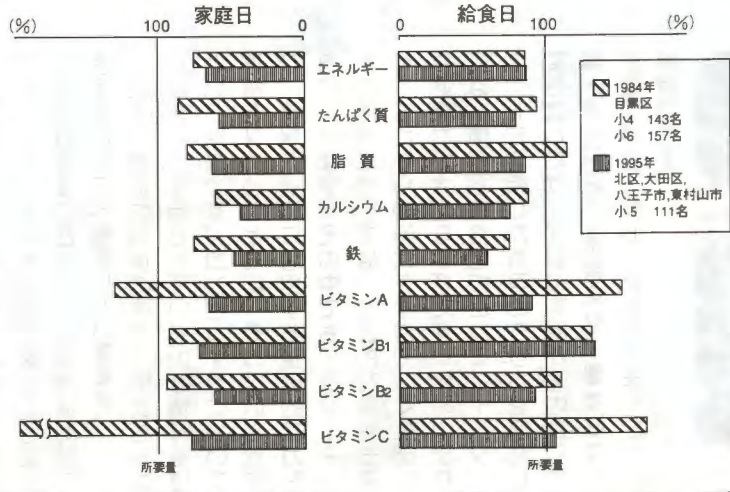
発育のピークと栄養の過不足は、直ちに身体に著しく影響します。さらに、この時期は成長と共に「性徴」の時期でもあります。子供の身体から大人の身体へと変わる時であり、自分の身体がとも気になりはじめます。そして男子も女子も異性を気にし、性にめざめていくのです。

一方、身体の変化と共に「心の変化」の著しい時でもあります。まだ幼児期のように甘える心と、親の干渉を嫌って反対する心とに揺れ動きながら、「自我」を確立する大切な時期でもあります。

このように身体も心も変化する不安定な時に、あいにく受験期を迎え、「不安と焦燥」の中で悩み傷つのが思春期です。子供たちはこうした不安から逃れ、ほっとする場を求めているのです。

伸びる身体と揺れる心の平衡バランスをとりながら自立し、大人に近づいていくのですが、この平衡バランスがとれない時に、すべての生活が歪んでいきます。そんな時は、大人の力強い励ましや優しさが必要になります。

図② 家庭日と給食日の栄養素等摂取量(栄養所要量に対する充足率)



食事は生きるこの原点です。おいしい食品、良い栄養、楽しい食事はなにより心を癒してくれることになります。

今、子供の食は

子供たちがどんな食事をしているか一昨年調査をしました。昼食が給食の日の一日と、三食共に家庭食の一日を比較してみると、給食の日の食品数は豊かで、各栄養素とも満たされています。(図②)とりわけ日常不足しがちなカルシウムや鉄など、十分に摂取されていることがわ

時の食欲不振は、「給食と同じおかずだから」「疲れているから」など生理的なものから、「お母さんに叱られる」「や、不安・不満などの心理的な理由も多いのです。子供の一日の食事のとり方が夜に偏り、さらに間食に次ぐ間食をし、飲み続ける習慣は、食欲不振の条件となっているのです。一日の中で一番消化吸収のよい朝食をゆつくり、充分とり、朝・昼・夕食のリズムを整えた上で、間食を見直して欲しいと思います。

「皆と食べるの楽しい!」

一日の食事で楽しいのはいつかを調べてみると、「給食は楽しい」と答える子供が多く、これに比べて家庭での朝食は楽しさに欠けていることが観察されました。子供にとって楽しい食事の満足感は、身体の発育と共に心の発達に大きく影響することでしょう。給食が楽しい理由の第一は、「皆と食べられるから」でした。そして次は「温かくておいしいから」です。こんな子供たちの声は、食事に対する子供たちの要求でもあるのです。家庭の食事については「お母さんが立ったりすわったり」と落ちつかなかったり、小言がうるさかったりと家庭の食事の雰囲気指摘されています。「一家庭の楽しい食事」「家族そろった食事」の場づくりも大切ですが、「家族の心のコミュニケーション」が欲しいのです。

「共食共感」という言葉があります。一緒に食べて、共に心がかよう人間関係こそ、子供が望んでいる食事なのです。

「お腹がすいた!」は「食べたい」の信号です。「空腹は最大のソース」という言葉がありますが、空腹は食欲の動機づけとなります。「食欲不振」を訴える子供たちいますが、どうしてかを観察してみてください。朝食時の食欲不振は「眠いから」が第一で、次に「前夜の夕食でお腹がすかないから」が目立ちます。夕食

随想

きょういく

最近、電車の中で当たり前のよ
うな顔をしてお弁当を広げていた
り、学校帰りに店先で談笑しなが
ら飲食をしたりしている子供たち
の姿をよく見かけます。

はじめは、こうした子供たちの姿に大変
驚き、学校の指導や家庭の躾はどうか
いるのかと疑問を感じました。そして何故
こんな不愉快な姿を見なければなら
ないのかと考えてみました。すべての子供がそ
うだとは言えませんが、今の子供が忙し過ぎ
るということと無関係ではなさそうです。
学校から直接学習塾へ移動する途中で、電
車の中や、店先での飲食が子供たちにとっ
て一番都合のよい方法なのだという
ことがつきました。今日のように社会の
変化が激しく、価値観が多様化し、情報過多
の中で、事の善悪を語ることがとても難しく、
迷いの多いことです。実際に私がこれらの
子供の親であつたらどうするだろうか。残
念ながら自信を持つて答えることはできま
せん。

しかし、電車の中でお弁当を食べなけれ
ばならない子供たちの生活に心が痛みます。
受験のため、学校の勉強が忙しいからとい
う理由だけでなく、学校を容認しなければなら
ない現状にも心が痛みます。

そしてこのような時だからこそ家庭や家
族の重要性和、その在り方が問われるので
はないでしょうか。時間的に許されるなら
是非、家族揃って食事を共にし、将来の希

望や人生、そして現実の厳しさなどを話し
合つてみては如何でしょうか。

子供をとりまく社会や教育環境が厳しく、
子供たちの行動の問題化に対して、文部省
も教育環境の見直しに動き出しました。中
高一貫教育の導入、体験教育の重視、伝統
文化の継承をはじめ、豊かな人間性やゆと
りのある教育のために大変厳しいといわれ

忙し過ぎる子供たち

曾根 史子



る現状を見直そうとしています。私たちは、
何か問題に直面すると、学校が、家庭が、
社会が悪いと自分以外に責任を転嫁してし
まいがちですが、それでは何の解決にもな
りません。大事な子供たちの将来を考えると、
自らが責任を感じ、それぞれの立場で
守備範囲を再確認し、共に協力し努力する
ことが大切なのではないでしょうか。

学校では、学校教育への一層の信頼を高
めるために努力し、子供たちの大好きな学
校であるように。

家庭では社会の中で生きるために必要な
ルールやマナー、人の命の大切さ、人の心
の優しさや弱さ、人生の厳しさ等、家庭教
育の原点を子供と共にしっかりと語り合
い、決して仮想現実の世界に生きてはいけな
いことを。

社会では他人と共に生きるためのルール
や関わり方、助け合わなければならないこ
と等を。

このようにそれぞれの分野で努力するこ
とが、ひいては子供をとりまく環境を少し
でも良い方向に変えていくことにつながり
ます。そのために私たちは共に力を合わせ
て一層の努力をして参りたいと考えており
ます。人の世の常とはいえ、親は子供を産
み、迷い悩みながら育てていきます。子供
の人生の幸せを考えると大きな責任を感じ
ます。子供が自分自身の力で懸命に生きて
いる姿を見ると、親としてせつなく、つら
く感じることもあります。また大きな喜
びでもあります。

少子化の時代、力を合わせて大切に子供
を育てたいものです。

千代田区教育委員長

千代田区教育委員長



きょういく

随想

編集後記

猛烈な暑さが続いたかと思うと、一転
して十月初旬並になったり、今年の夏は
気温の乱高下が大きな特徴でした。おま
けに、六、七、八月の三か月に四回も台
風が来襲し、本土に上陸したり接近した
りで日本をだいたい荒らし回っていきまし
た。これもエルニーニョ現象の影響なの
でしょうか。

ともあれ、各小・中学校の夏季施設も
無事に終了し、子供たちもさまざまな体
験を通して、楽しい思い出をたくさんつ
くることができました。

さて、今号から「地域に支えられる子
供たち」の掲載を開始しました。今回は
「少年剣道」を取り上げましたが、地域
の方々の熱意に支えられた子供たちのた
めの活動を、今後、シリーズで順次ご紹
介していきたいと考えています。

いよいよ実りの秋です。学校行事も目
白押しです。充実した二学期であります
ように心から期待をしています。

「かけはし」についてのご意見・ご感
想・ご要望をお待ちしています。

教育広報「かけはし」第三十一号
平成9年9月30日発行

編集発行／千代田区教育委員会
〒102 千代田区九段南1-6-11

☎(3)2640151 内3114