

★学年練習頑張っています★

いよいよ今週末の30日(土)に体育大会があります。9月に入って中旬ごろから体育大会に向けての学年練習が始まり、暑い中みんなよく頑張っています。今年の体育大会は1,2年生の時と同様、各競技に加えて「学級対抗リレー」と「学年種目」があります。

3年生の学年種目は「騎馬戦」です。騎馬戦とは、その文字の通り昔の馬に乗った武士(騎馬武者)や騎士同士の戦いのことを指しています。現代では、体育大会の競技として多く採用されており、人を馬に見立てて土台を作りその上に一人立って騎馬武者役として戦います。主には、上の人が帽子を被り複数の騎馬と戦い、帽子を取り合うというルールが主流になっています。そして最後に残った騎馬もしくは帽子の数で勝敗が決まります。3年生の騎馬戦はクラス対抗で行います。各クラス5人で1グループを組み、男子5騎と女子4騎を作って戦います。騎馬戦の必勝法はやはり「騎馬の安定性」です。クロスした腕でしっかり衝撃を吸収し、自分たちの体勢が崩れないようにしながら相手を揺さぶります。その相手の騎馬がバランスを取るために頭を下げたらチャンス！騎馬は背筋を伸ばし上から帽子を奪うと良いでしょう。こちら側のバランスも崩れやすくなるので、最高のタイミングで行うようにすることが大切です。当日はどんな白熱した戦いが繰り広げられるのか楽しみにしています。

また、最近気になることが1つあります。受験に向けての勉強や塾などで忙しい毎日が続き、それに加え学校行事との両立も大変だと思います。授業や学校の様子をみていると、疲れた顔をしている人や眠たそうな顔をしている人が多く、大半の人から「寝不足」という声を聞きます。「寝不足でも乗り越えられるから大丈夫」と思っているかもしれませんが、寝不足を続けていると身体に影響が出てしまいます。睡眠の悩みとしては、「睡眠時間が短い」、「眠りが浅い」、「寝ても疲れが取れない」といったような大きく分けて3パターンがあります。毎日の課題や勉強などの理由から、睡眠時間を削って過ごしていませんか？まさか、テレビゲームやスマートフォンを長時間使用して睡眠時間を削っている人はいませんよね。このような理由から睡眠時間をしっかりと確保できないと、様々な身体の不調につながります。また、よく間違っただけで捉えてしまうのが、睡眠時間が長ければ良いという考えです。これは正しくありません。さらには、平日の睡眠不足を解消しようと休日に「寝溜め」してもスッキリはしません。睡眠時間は長すぎても短すぎても良くなく、「何時間が良い」というものもありません。一般には、7時間くらいがちょうど良いといわれていますが、寝不足は睡眠の「質」を変えなければ解消されず、実際に疲れているのは「脳」なんです。質の良い睡眠がとれていないと、脳が休息できないので正常に機能できなくなり、思考力・記憶力の衰退、意欲・注意力・集中力の低下はもちろん、ストレスが消化されずに積み重なる、イライラしやすくなるなど精神面にも悪影響を及ぼします。質の良い睡眠は、睡眠中の「ノンレム睡眠」が関係しています。ノンレム睡眠には、眠りの深さにより4つの段階があり、睡眠が深くなるにつれて脳の休息も深まります。深い眠りにつくために良いと言われている効果は、「夕食は就寝3時間前、入浴は就寝2時間前までに」や「寝る前のスマホ操作、カフェイン摂取を控える」、「寝る前に軽くストレッチをする」などがあります。みんなの寝不足が少しでも解消できればと思います。寝不足と感じている人は、ぜひ明日からでも取り組んでみてください。

行進練習



3年生ということもあり、初めからとても素晴らしい行進を見せてくれました。みんなで揃った行進はとても美しかったです。



集団演技

学年練習で初めてダンスを練習する際に、ダンス委員長の さんがみんなの前でお話してくれました。

「3年間の成長を保護者の方に伝えたいという思いで、ダンスのテーマが決まった」ということと、「40期生らしい体育大会にしたい」という熱い思いが話の中に込められていました。とても素晴らしかったです。

次回の学年通信で詳しくお伝えします。楽しみに！

騎馬戦

5人1グループで息を合わせて、積極的に戦っていました。当日が楽しみですね。

