

# 九条北小学校 校長室だより

NO.19 令和3年9月6日



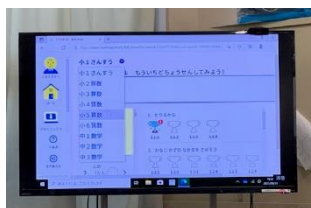
今日の児童朝会では、「東京パラリンピック」水泳の東海林大（とうかいりん だい）選手のお話をしました。

水の抵抗を最低限に削った泳ぎの美しさにはもともと定評があったそうですが、佐々木コーチの話では、「周囲から学ぶ素直な吸収力が、彼の強み。手はこうで、足はこうで、とアドバイスすると、自分が納得できるまで練習し続ける。その積み重ねが、さらに強い選手にしてくれたようです。」と言っていたそうです。



## ★ デジタルドリル「Navima」が導入されました！ ★

2学期より、全学年で活用できる**デジタルドリル「Navima」**が導入されました。小学1年生から中学3年生までの各教科の問題に取り組むことができます。児童のやる気を高める工夫もされていて、自分でどんどん進めることができます。全児童に、「ID・パスワード」を配布しました。学校では一人一台の学習用端末を活用して実施します。



## ★ 「できたことノート」～「自分を肯定する力」で王者になる！ ★

東海林選手は、2018年、100メートルバタフライで世界記録をだしています。2019年9月のパラ水泳世界選手権では、男子200メートル個人メドレーを世界新で優勝し、東京パラリンピックの出場権を獲得したそうです。

世界記録を持つ東海林選手ですが、前回のリオデジャネイロパラリンピックに向けての選考会では、残念ながら代表を逃してしまったそうです。本人は、その時を振り返って、「**緊張して力を出し切れなかった。その悔しさがあったからこそここまでこられた**」と言っていました。

この東海林選手ですが、以前はできるときとできないときのムラが大きいことが弱点だったようですが、今回、そのことを改善してきて、出場権を勝ち取りました。佐々木コーチからも「**以前はちょっとしたことが不安になったりしたが、少しずつ跳ね返せるようになった**」と心の成長をほめられているそうです。

## 東海林選手のこの「心の成長」のもとになったのは…。

2018年から父親の勧めで「**できたことノート**」をつけ始めたことだそうです。「おじいちゃんに親切にした」「練習を一生懸命できた」など。日常の些細なことを書き連ねることで、自己肯定感をアップさせることができたそうです。**ページの積み重ねが自信に、そして記録更新につながったといいます。**

「トレーナーさんに『楽しんで！』と言われたのがヒントになり、**自分との合言葉を「明るく、笑顔で、楽しんで」にした。**」そうです。

「**自分にしかない個性で、ありのままの自分で、ありのままの個性を発揮したい**」と東海林選手は言っています。障がいはい個性。そう捉え、記録や結果云々よりも素の自分と向き合っている東海林選手は素敵だと感じました。