

令和８年11月号
編集発行人
京都府亀岡市内丸町15
亀岡市立亀岡小学校
中舎　ゆう子
印刷所　㈱天声社

気持ちのチカラ

学校長　中舎　ゆう子

秋も深まり十一月となりました。

さて、皆さんは「プラシーボ」または「プラセボ」という言葉を聞いたことがありますか。

例えば、バスでどこかに出かける時、乗り物酔いをする人は、しんどくならないか、とても不安になる人がいると思います。そんな時は、薬を飲むことで乗り物酔いを防ぐと思います。確かに、薬は乗り物酔いに効くのですが、「薬を飲んだから大丈夫」という安心感も、乗り物酔いを防ぐ効果があるといわれています。これが「プラシーボ」効果といわれるようです。

私たち人間の体は不思議で、気持ちが体調に影響する場合がよくあると思います。

すべての病気の原因が気持ちにあるというわけではありませんが、「病は気から」と書いて「病気」と言います。このことから「体の不調は気持ちによって起こる」ということだと思いました。人間の心と体は、確かにつながっているなあと感じました。

毎日「しんどいなあ」という気持ちで過ごしていては、体まで壊してしまう危険性だってあります。「友達と会えて楽しいな」「今日は、どんな楽しいことがあるだろう」という気持ちで過ごすことができれば、きっと体調もよくなって元気で過ごすことができると思います。

「私は元気」「今日も楽しい」と思いながら・・・。

私も毎日子ども達と共に、元気に笑って過ごしていきたいと思っています。

「サイエンスフェスタ2026開催案内」のお知らせ

今年度も亀岡市みらい教育リサーチセンターよりサイエンスフェスタ開催についてのお知らせがきました。詳細は、QRコードにてご覧ください。

図書ボランティア募集！

亀岡小学校では、図書ボランティアを募集しています。興味のある方は、学校へのお問い合わせを

電　話（22－0155）
FAX（22－0281）

11月行事予定表

日	曜	学校行事
1	日	
2	月	
3	火	文化の日
4	水	全校４校時(13:10下校)
5	木	フッ化物洗口
6	金	全校４校時(13:10下校)　就学時健診
7	土	
8	日	
9	月	クラブ⑥
10	火	
11	水	
12	木	フッ化物洗口
13	金	
14	土	亀岡市駅伝持久走大会　亀岡市学校美術展覧会
15	日	
16	月	
17	火	
18	水	全校集会①
19	木	フッ化物洗口
20	金	子どもの学びと育ち亀小祭②③　制服採寸(６年)
21	土	京都丹波キッズふれあい駅伝 サイエンスフェスタ2026
22	日	
23	月	勤労感謝の日
24	火	人権週間(～12月５日)
25	水	
26	木	フッ化物洗口
27	金	
28	土	
29	日	
30	月	児童委員会⑥

12月の主な行事

２日 (水) かめのこトーク⑤
３日 (木) フッ化物洗口
10日 (木) 全校４校時(13:10下校)
11日 (金) 全校４校時(13:10下校)　町別児童会④
14日 (月) 全校４校時(13:10下校)　個別懇談１日目　市学力調査
15日 (火) 全校４校時(13:10下校)　個別懇談２日目
16日 (水) 全校４校時(13:10下校)　個別懇談３日目　市学力調査
17日 (木) 全校４校時(13:10下校)　個別懇談４日目
18日 (金) 個別懇談予備日
21日 (月) 全校４校時(13:10下校)
22日 (火) 全校４校時(13:10下校)　給食終了
23日 (水) 短縮４校時(12:00下校)　大掃除④
24日 (木) 終業式　短縮３校時(11:15下校)

はじめての運動会を終えて

一年
ダンシング玉いれで、玉いれの玉をちかくからなげたらはいりました。

一年
れんしゅうのせいかをみせれてうれしかった。50メートルそう一いになれてうれしかったです。おうえんをおおきなこえでがんばっておうえんしました。

一年
だんしんぐ玉いれで、だんすはきれいにおどれました。玉いれはまけたけどたのしかったです。

一年
だんしんぐ玉いれで、おどるときに、えがおでおどることができました。

一年
玉いれでまけてしまったけど、50メートルそうで、がんばることができました。一ねん生みんなでがんばってよかったです。

一年
50メートルそうで、さいごまではしりきることができました。

一年
一ばんになれなかったけど、いっしょうけんめいはしれました。

一年
玉いれをがんばりました。たくさん玉をなげました。なかなかはいらなかったけど、あきらめずに玉をなげました。たのしかったです。

一年
玉いれはじょうずじゃないからできないとおもったけど、じぶんで「がんばろう」とおもったからできました。じぶんでがんばれたので、たのしかったです。

運動会を振り返って

二年
ぼくは、うんどう会のダンスのうごきを大きくできたし、ほぼまちがえずにおどれたからよかったです。来年は自分の色がゆうしょうしたいです。

二年
ぼくは、まけてくやしかったけれど、ダンスでは、上手くおどれたから、うれしかったです。来年のうんどう会はかちたいです。

二年
わたしは、うんどう会で黄組にまけてしまったけど、ダンスや五十メートルそうですごくがんばれたのじゃないかなと思います。

二年
ぼくはうんどう会で、ダンスと五十メートルそうとおうえんをがんばりました。がんばって黄組がゆうしょうできてうれしいなと思いました。つぎもゆうしょうしたいです。

二年
わたしがうんどう会でがんばったことは、ダンスで大きく手をふったことと、マツケンサンバの「オレ！」のところを大きな声で言ったことです。五十メートルそうでは、よこを見ずに自分のコートだけを見てぜん力ではしりました。そのあと四年生や六年生が、ダンスを色んなきょくにあわせてひろうしてくれました。とてもすごくてよかったです。黄組がかってとてもうれしかったです。つぎのうんどう会でもかちたいと思いました。

二年
わたしはうんどう会で、ダンス二つと五十メートルそうをえがおでがんばりました。さいしょはちょっときんちょうしたけど、一年生や三年生のえんぎを見て、ゆう気が出てがんばれました。

運動会をふり返って

三年
わたしは、運動会で負けてしまったのがとてもかなしかったです。でも、全力でさいごまでがんばりきることができました。

わたしが一番がんばったのは、台風の目です。一位にはなれませんでしたが、せいいっぱい応えんをしました。

ほかの学年のきょうぎをみて、やってみたいとおもったのは、六年生の組体そうと、五年生の物取りがっせんと、四年生のソーランぶしです。

わたしも、下の学年からやってみたい、かっこいいと思ってもらえるように、来年の運動会もがんばりたいです。たくさん練習して、つぎは一位をとりたいです。



三年
わたしは、台風の目、ダンス、80m走に出て、一番がんばったことは、80m走です。一番にはなれなかったけど、さいごまで走りきることができました。

おうえんもがんばって、楽しく友だちといっしょにおうえんすることができました。ほかの学年を見て、おねえさんとおにいさんをお手本に、これからわたしもがんばりたいとおもいました。

三年
わたしは、運動会で台風の目をがんばりました。どこを意しきしたかというと、前につめること、ジャンプをはやくすること、さいごまでぜったいにあきらめないことを意しきしました。勝ったのは黄組だったけど、赤組も速くてすごかったです。

ほかの学年は、とくに六年生が一番すごく目立っていました。来年の運動会でも勝ちたいです。

三年
わたしは、台風の目がはしっこによって回れていてよかったと思いました。一位と二位がとれてよかったです。80m走では、みんなとても速いなと思いました。自分なりに大きな声でおうえんできたと思います。ダンスでは、大きな動きと、え顔を意しきしておどりました。達成できたかなと思います。

黄組がゆう勝となってうれしかったけど、赤組の一生けん命なすがたでおうえんしたくなりました。

一年生から六年生まで一つ一つの学年がちがうことに取り組んでいて、一

年生ははじめての運動会だったけど、一生けん命がんばっていてすてきだな、すごいなと思いました。一人一人ががんばっていて、とてもすてきな運動会だったなとあらためて思いました。

運動会を終えて～本番までにがんばったこと・これからについて～

四年

今年ソーラン節をおどって思ったことは、去年の運動会の時より団結力がついたように思いました。なぜかというと団結力がなかったらソーラン節自体はかっこよくみえないダンスだと思うからです。先生やソーラン節リーダーが何度も声掛けをしていってどんどん練習が進むごとに動きや声がそろっていってみんなの思いも「団結しよう。」となっていたと思います。

そして今回のソーラン節でがんばったことはもう一つあります。それは、ソロソーランです。リーダーの中もりっこうほ者がいて二人からゆずってもらった大事な役でした。だからこそ練習ではきんちょうして声が出ないこともあったけれどいろいろな先生にも「わかさんなら大丈夫だよ。」と声をかけてもらって本番では自分が出せる最大げんの声を出せたと思います。これからはこのソーラン節を通して学んだ団結力や努力してきた力をいかして高学年に向かっていきたいです。

四年

四年生は、80m走とソーラン節をしました。その中で成長したことが三つあります。

一つ目は、全力を出し切ることです。80m走では、友達に抜かされたけど最後まで諦めずに走り切ることができました。ソーラン節では、腰を低くしたり、腕をしっかり伸ばしたりして、かっこよく見られるように頑張りました。たくさんの人から拍手がもらえたので頑張ってよかったです。

二つ目は、大きなかけ声を出すことです。普段は恥ずかしくて大きな声を出したり、発表をしたりすることが苦手だけど、運動会でみんなで声を出すと、とても気持ちよかったです。

三つ目は、友達と協力することです。友達と息を合わせて、ずらしや隊形移動を頑張りました。みんなで発表したとき、気持ちがぴったり合った気がして、とても嬉しかったです。この運動会での経験を、今後の学校生活に生かしたいです。

「運動会をふりかえって」

五年

「運動会を通して自分についた力」たくさんあるのですが、三つに絞って書きます。

一つ目は、リズム感です。僕は、応援団で太鼓をやっていたのですが、それを毎日のように練習していたら、リズム感がつきました。そしてそのリズム感をどこで生かすのかというと、音楽の授業はもちろん、ペアや、グループでの話し合いで、残りの時間は、二分だから話し合いのリズムはこれぐらいで、遅めのリズムで、ちょっと早いリズムで。みたいな感じで、学校生活に取り入れて行きたいと思います。

二つ目は、切り替えの力です。僕たちはもともと切り替えの力は、ある程度ありました。でも、今回の運動会で、応援するときはする、喜ぶときは喜ぶ、集団行動の時にはかっこいい五年生として見せる、物取り合戦の時は、楽しんでいる五年生のギャップを見せ、最後は役に徹する。このように、もともとついていた力が、さらに高まったと思いました。

最後は、誰にでも話せる力です。応援団は、「フレフレコール」「優勝コール」「赤組応援歌」のように、みんなに伝えないといけませんよね。応援団が率先して、応援席を走り回って、何をするか教えて、もっと声をだせるよと、士気をあげていくうちに、誰でも話せるようになったと思います。

五年

私が、運動会で頑張ったことは、二つあります。

一つ目は、集団行動です。理由は、今年は集団行動をメインでやってきて、一番練習期間が長かったからです。本番はとてもうまくいって、これは練習をみんなが本気で頑張ってきたからだと思います。しかも、去年のソーラン節と同じで、今年も同じで息を揃える集団行動だから、今年も見ている他の学年や保護者の方々の心も動いたと思ったからです。

二つ目は、物取り合戦です。理由は、集団行動がメインなのにみんなが本気でやっていたからです。集団行動がメインで、物取り合戦がついてきた感じだったけど、みんな本気でタイヤとか棒とかとろうとしていて、よかったと思います。しかも、楽しんでいたからもっと良いなと思いました。

小学校生活最後の運動会を終えて

六年

小学校生活最後の運動会を終えて、頑張ったことや学んだことがたくさんありました。

一つ目は、表現で笑顔で間違えずに演技ができたことです。練習の時は、間違えていたけど、本番では間違えずに演技ができたので良かったです。

二つ目は、全力で応援ができたことです。応援をすると応援された人がやるきがアップして、みんなの応援の声もだんだん大きくなっていきました。

三つ目は、みんなで協力することの大切さです。初めの表現練習では、なかなかうまく揃えることができませんでしたが、何回も練習するうちに動きが揃うようになりました。本番では、みんなで心を一つにして最後まで全力で取り組むことができて良かったです。また、みんなで協力ができたことで自信を持って表現をすることができました。

運動会を通して、最後まで諦めず努力することの大切さを学びました。小学校生活最後の運動会は私にとって忘れられない最高の思い出になりました。

六年

僕は運動会で閉会の挨拶と表現、リレーを頑張りました。

閉会の挨拶は、本部の代表として取り組みました。これまでの運動会で見ていた本部の挨拶を小学校生活ラストの運動会で自分がやることになりました。本番だけでなく、予行での役割もあったので難しく感じることもありましたが、今回この役を経験できたこと

で自分に自信がつき、改めて本部に入って良かったと思いました。

表現では、膝の痛みにたえながらも頑張って練習をして本番を迎えました。本番では、サーフィンに乗れなくて少しミスもありましたが、しっかりと本気で頑張ったので悔いはありませんでした。見にきてくれていた家族を感動させることができたので、とてもいい演技ができたのだと思います。

リレーでは、クラス全員で心を一つにして一生懸命頑張りました。結果、二組は一位と三位をとりました。僕のチームは三位で悔しかったですが、僕は本番で練習よりも速く走れたと思うので良かったです。

赤組は、負けてしまったけど自分との勝負に勝てたと思うし、みんなと心を一つにして頑張れたのでいい運動会になったと思います。

六年

僕は、運動会でレベルアップしたことが二つあります。

一つ目は、行動力です。六年生の出番の時、どのタイミングで準備をすればいいのか、自分たちで考えて行動する「考動」を意識しました。

二つ目は、相手や味方関係なく応援することです。もちろん味方に対して応援しますが、それだけではなく、ライバルである相手に対しても応援をおこたらず、全員が楽しめる運動会にしたことです。

今回の運動会を通して、レベルアップできたことをこれからさらに高めて、次の新しい力を育てるものにしていきたいです。

次に、今回の運動会でもっと成長できると感じたことがあります。それは話の聞き方です。特に閉会式では、勝てた喜びと競技や組体操が終わってホッとして、気が抜けてしまったところがあったと思います。耳や顔だけでなく、体もしっかり向けることを意識していきたいと思います。相手に正対することは、普段の授業でも意識できることなので、習慣化するには時間がかかるけど、毎日意識していきたいです。

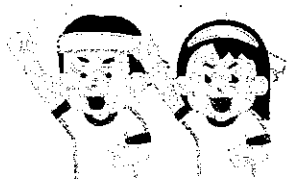
小学校生活最後の運動会を終えて、学んだこと、レベルアップできたこと、成長できたこと、改善することなど、これからにつながる発見がありました。そのことを意識して、中学生になってさらにレベルアップしている自分になりたいです。

六年

私は、小学校生活最後の運動会を終えて、自分の中で成長したと思うことが三つあります。

一つ目は、学年全員で気持ちをそろえることができたことです。組体練習の最初は、動きがバラバラだったり気持ちがそろわなかったりすることもありました。練習を重ねていくと、気持ちも動きもそろってきて、とても良い演技になっていきました。卒業式の時にも、気持ちや動きをそろえないといけないので、この運動会で学んだことを生かしたいと思いました。

二つ目は、切り替えが早くなったことです。組体練習の前に気持ちがふわふわしていると、いい演技にならないから、切り替えを大切にしようと意識したら、少しずつ早くなっていきました。



三つ目は、行動が速くなったことです。組体練習が一時間しかないときに、たくさん練習できるように集合の合図で走っていると行動まで速くなりました。これからも行動を速くして、練習や授業がきちんとできるようにしたいと思います。

運動会を終えて学んだことを忘れず、日々の学校生活に生かしていきたいです。

「ハッピーサン～ひかれ、てらせ、もえろ～」

三年担任　佐々木　菜摘

今年度の三年生の学年目標は、「ハッピーサン～ひかれ、てらせ、もえろ～」です。この学年目標には、三つの願いが込められています。

一つ目は、七十七名一人一人が自分の持つ力を発揮し、輝いてほしいという願いです。この学年には、明るさや優しさ、粘り強さなど、様々なよさや力を持つ子どもたちがたくさんいます。周りの友達に何でも合わせるのではなく、自分自身の個性を大切にしながら、それぞれが持っている力を伸ばしていってほしいと願っています。

二つ目は、頑張る人を精一杯応援し、互いに支え合ってほしいという願いです。言葉や行動によって誰かの心を明るくし、みんなが自分らしく過ごせる学年を目指しています。困っている友達にすぐに声を掛けて助ける優しさや、一人一人のペースを尊重し、できるまで見守る優しさなど、思いやりの心を持つ子どもたちがたくさんいることも、この学年の魅力です。

三つ目は、何事にも諦めず、最後まで取り組む熱い心を持ってほしいという願いです。時には失敗したり、くじけそうになったりすることもあると思います。そんなとき、できないからと諦めるのではなく、様々な方法を試したり、周りの人に助けを求めたりしながら、こつこつと努力を重ねることを大切にしてほしいと思います。

こうした三つの力が大きく発揮されたのが、運動会だったと感じています。四月からの七か月間、子どもたちは様々な困難や環境の変化を、仲間とともに乗り越えてきました。運動会の練習では、初めての八十m走や台風の目に挑戦しました。初めは、うまくカーブを曲がれなかったり、棒を素早く飛び越えることに苦戦したりする姿も見られました。しかし、限られた練習時間の中で、互いに声を掛け合ったり、作戦会議をしたりしながら、回数を重ねるごとに、少しずつよりよいものをつくり上げていきました。

運動会当日、子どもたちの表情には、きらきらとした笑顔と、最後までやり切った達成感があふれていました。また、悔し涙を流す子どもたちの姿からも、それだけ一生懸命に取り組んできたことが伝わってきました。一人一人が自分の力を発揮し、仲間と力を合わせて頑張る姿に、大きな成長を感じました。

大きな行事だけでなく、日々の学校生活の中でも、自分の力と仲間の力を大切にし、互いに認め合いながら高め合っていってほしいと思います。今後も、さらに成長していく三年生の姿を温かく見守っていただければ幸いです。