

# 浦舟だより

令和5（2023）年 6月 1日

第 3 号 （第284号）

横浜市立浦舟特別支援学校  
E-mail: ysurafun@edu.city.yokohama.jp

## 自転車に乗って

校長 和内 正也

14年ほど前から、自転車に乗るようにしています。地元の鶴見川を上流端から河口まで(約40km)、2日かけて走ったのを手始めに、日帰りできる範囲で近隣の主な川沿い、県道などを走りました。体力づくりを意識しつつ、住所周辺を再発見することにもなりました。「バイク」と呼ぶのはおこがましい、ネット通販で買った低性能の自転車なのですが、体力づくりなので重くてオッケーであり、速度は気にしません。現在は週末に20kmほど走り、景色の良いお気に入りの場所や、歩くと時間のかかる近隣に行く時にも自転車を活用しています。

そんな私が今回は、自転車に乗っていて気づいたことをお伝えしたいと思います。

(1) どんなに遠いところでも、一心にペダルを漕いでいけば、目的地に着くことができる。

繰り返しながら低性能でスピードの出ない自転車に乗っています。しかし着々とペダルを漕げば、目的地に着くことができます。大事なことは目的地の設定と、漕ぎだす勇気です。4月の学校だよりの内容と重なります。

(2) どんなにきびしい上り坂でも、階段でなければ上ることはできる。いざとなれば降りて引けばよい。

高い場所から見る景色が好きなので、坂を上ることがあります。胸をつくような急坂でもゆっくりなら、蛇行しながらなら、何とか上れるものです。本当にどうしようもない時は降りて自転車を引っぱりあげます。

(3) 向かい風はつらい。少しでも上り坂はつらい。ところが追い風、少しの下り坂は、そうであることに気づけない。

自転車でキツイのは向かい風と、緩やかな上り坂です。急な上り坂なら割り切って降りますが、斜度の少ない上り坂は、歩くのも何だかな、とがんばってしまい疲れます。自転車に乗っていると、向かい風や上り坂が、身に染みてよくわかります。反対に今日は調子よく走れるな、と思っていたら、実は追い風だったり、ゆるい下り坂になっていたりします。追い風ややさかな下り坂には気づきづらいです。自転車に限らず、自分にとってつらいこと、悪意には敏感ですが、自分が良くしていただいていること、隠れた好意には気づきにくいように思います。日々順調に進むことが当たり前と思いがちですが、自分が気づいていない支援やフォローがあるかもしれない、と周りを見回すことも、時には必要だと思うようになりました。

自転車に乗ったり、歩いたりしている時に良いアイデアがひらめくことが多いです。体が動く心も動くのでしょう。お寺の掲示板で素敵な言葉に出会うこともあります。難しい状況が多いこととは思いますが、考えが煮詰まった時には、体を動かすことを強くお勧めします。



かなり美化されたイメージ

## 横浜・F・マリノスとの交流

### ～本校・センター院内学級～

横浜・F・マリノスの「ふれあいサッカープロジェクト」にリモートで参加しました。



授業では、デジカメアートに取り組みました。アングルや構図などを工夫して写真を撮り、教室にある身近なものから非日常的な世界を作り出すことができました。



何をとった  
写真か  
わかるかな？

## 敷地内散策

### ～福浦～

てるてる坊主のお陰で天候にも恵まれ、友だちと楽しい時間を過ごすことができました。生活や図工の時間に活動をふり返って作品を作りました。



## 図書朝会

5月1日図書朝会がありました。福浦から、学校司書が図書館の使い方、本の探し方をクイズ形式で教えてくれました。

その後、『ともだち』の読み聞かせがありました。聞きながら友達への思いを口に出している子もいて、子どもたちの心の中には仲良しの友達の顔が浮かんでいるようでした。



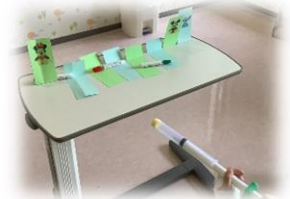
## 学習の様子

### ～訪問指導学級～

5月に行った学習や作った作品を紹介します。



クマの顔を回転させるしかけを作りました。



空気鉄砲での的当てをしました。



ゴムにビーズを通して作りました。



リボンを編んで作りました。

## 6月の予定

- 1日(木) 全校朝会
- 2日(金) 開港記念日(閉庁日)
- 14日(水) 社会科見学(南警察署)

その他の予定は、各院内学級よりお知らせします