

# ひじは直角、意識して後ろに振ろう！

## 2020「走り方教室」、横浜市立東山田小で始まる

ベルマーク財団の教育応援隊「走り方教室」が9月1日、横浜市都筑区の東山田小学校（宇都宮桂校長、561人）で開かれました。今年度最初の教室です。4年生3クラス105人が「密」を避けるためクラスごとに受講。そのうち1組の教室取材しました。教えるのはミズノスポーツサービスの松岡遙介コーチと寺尾幸喜コーチです。

速く走るには、腕の振り方にコツが。①手の形はグーなら卵を握りつぶさない程度に弱く握る②ひじは直角に③そのひじを意識して後ろに振る、です。

松岡コーチは家庭でもできる練習方法も教えました。自分の後ろに立った家族に、両手を前に出してもらい、その手のひらにひじが当たるよう、腕をしっかり前後に振ります。肩も大きく動くようなら、後ろから両肩を押さえてもらうと良いそうです。

スタートの構え方にも3つのポイントがあります。①後ろに引く足は右か左か事前に決めておく。後ろから誰かに押された際に体を支えるため前に出る足を後ろ側に②片方の足を思い切り後ろに引き、そこから半分ぐらいまで戻した長さで構える③前に出す手と足は左右反対になるように。

一連の流れをおさらいし、練習を繰り返します。最後に25m走で時間を計測。教室開始時と比べ、みんな、より速くしなやかな動きで駆けて行きました。「スタートがバッチリ決まって、すごくよかったよ」と松岡コーチ。宇都宮校長も「運動会の練習に生かしていけると思います」と述べていました。

協力会社のミズノによる今年度の「走り方・サッカー教室」は、折からのコロナ禍で申し込みが少なく、現在も応募受付中です。詳細は財団HPから。



①最初の走りに比べて、より速くしなやかな動きに  
②③コーチと一緒に、ひじを後ろに振る練習  
④⑤スタート時に開く足の幅を確認する

# 「防災科学教室」オンライン開催も募集

## コロナ禍に対応、通常型とあわせてご検討を

ベルマーク財団の教育応援隊のひとつ「防災科学教室」は、新型コロナ禍の状況に対応したオンライン開催を新たに選択肢に加えました。もちろん、講師を直接派遣する通常の方法での開催も可能です。学校側の事情にあわせた形での開催をご検討ください。

防災科学教室はベルマーク財団と国立研究開発法人防災科学技術研究所（防災科研）の共催です。オンライン開催はweb会議システムを使った双方向通信で行います。学校のモニター画面やプロジェクターなどに講師を

映す一方、子どもたちの映像もカメラで撮って送ってもらい、その表情や反応を見ながら講師は話を進めます。必要な教材等は事前に学校にお送りし、画面からの指導で組み立てたり使ったりしてもらいます。

各家庭のパソコンと講師をつなげば、学校で実施するのと同じような防災科学教室を自宅で体験することもできます。その場合は親子での参加もおすすめです。開催には通信環境や機材が必要です。詳細は財団HPをご覧ください。



人気のDr.ナダレンジャーも防災科研の研究者で講師の一人です

# へき地校にリユースパソコン170台を寄贈

## ジブラルタ生命、発案者はベルマーク大使の松本さん

協賛会社のジブラルタ生命（ベルマーク番号15）が、社内で使わなくなったパソコン170台を全国のへき地校160校に寄贈しました。2015年から毎年寄贈し続け、今年度分を含めると、延べ1547校に1795台となりました。

リユースパソコンの検討や調整、手配はシステム部門の社員が行い、寄贈先の募集には、全国へき地教育研究連盟の協力を得ています。例年は同社役員や社員が学校に届けますが、今年度は訪問を自粛しました。

取り組みの発案者は、執行役員で財団の“ベルマーク大使”も務める松本哲さん。かねてよりへき地校に関心を持ち、2004年に協賛会社になるきっかけを作りました。

意識しているのは、2015年9月の国連サミットで採択された「持続可能な開発目標（SDGs）」です。これは、「誰一人取り残さない」社会の実現を目指すための17の目標で、その中に「質の高い教育をみんなに」という項目があります。松本さんは、「ひきこもりや不登校の増加、学力の二極化など、子どもたちを取り巻く環境が変化していく中で、SDGsをどう実現するか模索した」ときに、「へき地校には教育の原点、これからの教育の展望がある」と考えたのだそうです。

寄贈先からは「授業で子どもたちと一緒に使わせていただきます」「自由に使えるパソコンが欲しかったので助かりました」という感謝の気持ちや、「IT活用の授業が推奨されているが、市町村の予算は限られている。大変助かります」という切実な声が聞こえたといいます。



2019年、長野県小川村立小川小学校にて。右端が松本哲さん

松本さんが普段、個人的に意識しているのは「会社として、個人として、世の中に存在している価値をひとつでも多く生み出すこと」です。それにより「多くの人を幸せにし、日本初・業界初の試みを生み出せば、それが働くモチベーションになる」と話してくれました。

ジブラルタ生命は全商品に一律100点のマークを付けています。生命保険業界初の協賛会社となって15年以上経ちましたが、「営業社員はおそらく全員がベルマークを認知している。運動を通じて社会や学校教育へ貢献していることに、誇りを持つ社員も増えてきている」と松本さんは感じています。

# アルミ付き紙パックキャンペーン 締切を10/26に延長

協賛会社の日本テトラパック（ベルマーク番号17）が4月1日から実施しているキャンペーン「第3回アルミ付き紙パック回収チャレンジ」の期間が約1カ月延長されました。新しい応募締め切りは10月26日（月）です。これまでに一度も「アルミ付き紙パック」を送ったことのない団体が対象となります。詳しくは日本テトラパックのホームページをご覧ください。



# キリンビバレッジの東北応援 第3弾キャンペーン開始

協賛会社キリンビバレッジ（ベルマーク番号54）の東北地区本部は、東北6県で「ベルマークを集めて！東北の元気を応援キャンペーン第3弾」を始めました。同社の清涼飲料水のベルマークを4点分集めて応募すると、東北地方の名産品が選べるギフトカタログが抽選で100人に当たります。締切は10月7日（水）、当日消印有効。問い合わせはキリン・キャンペーン事務局（0120-465-231、平日10～17時）へ。集まったマークは東北の小学校に寄付されます。

