

北陽だより

第9号 令和4年1月7日

埼玉県立大宮北特別支援学校 さいたま市西区中釘後谷2290-1

TEL 048 (622) 7111 <http://www.kitayou-sh.spec.ed.jp>



少し前を見る、少し遠くを見る
(Look a little ahead, look a little far)

校長 山口 伸一郎 (Principal, Yamaguchi)

新しい年が始まりました。年の始めに、私たちは今年何をすべきなのか考えてみました。

少し前を見てみましょう、少し遠くを見るようにしてみましょう。歩く時、私たちはしばしば自分の足元を見ています。それは安全のためには重要なことです。ただ、いつも足元ばかり見ていると、ずっとうつむいているように見えます。

The new year has begun. The beginning of the year, I thought about what to do this year. We try to look a little ahead, and look a little far. When we are walking, we often look at our feet. That's so important for our safety. But it looks like you are down all the time.

前を見ると、少し顔を上げることができます。そして、背筋を伸ばし、よい姿勢をとることができます。少し遠くを見ると、目の前のことにくよくよなくて済みます。そして、これから取り組むことに見通しを持つことができます。

When we look ahead, we can raise our own face a little. And we can raise our spine, and can take a better posture. When we look a little far, we don't have to worry about things in front of us. And we can have a prospect for what we are going to do.

私は自転車やスキーの練習をしていた時、つい自分の足元ばかり見ていました。それで、転んでばかりいました。なかなかできるようになりませんでした。それを見た先輩が言いました。

「おい！もっと前を見ろよ！少し遠くを見ろよ！」

確かに、前を見るようにすると、姿勢はよくなり、自転車もスキーも少しできるようになりました。

When I was practicing to ride a bicycle or skiing, I **was** just looking at my feet. Then, I just fell on. I didn't improve easily. The senior who saw it said, "Hey, Look ahead! Look a little far!" Certainly, looking ahead, my posture improved and I was able to ride a bicycle and ski a little.

これから一年で一番寒い季節になります。風邪をひかないように気を付けてください。冬の寒さに負けないようにしましょう。

It will be the coldest season of the year. Please be careful not to catch a cold. Let's not lose to the cold of winter.