



## ① がっこう 学校より **Mensagem da Escola**

Em Setembro, foi apresentada uma pesquisa realizada pelo WHO (Organização Mundial da Saúde) sobre “Atividade física”.

「No ranking da América Latina o Brasil ficou em 1º lugar com 47% dos adultos considerados sedentários. (Uruguai com 22% e Chile 26%). No mundo todo, 1/3 das mulheres e 1/4 dos homens não praticam atividades físicas. Alertando assim que mais de 1,4 milhões de pessoas apresentam risco de ser acometido por algum tipo de doença.」

A falta de exercícios pode influenciar negativamente no corpo como a possibilidade de ter diabete, derrame, câncer que pode causar inclusive a morte.

**Não é só isso que o sedentarismo pode causar.**

É exercitando que fortalecemos o “osso” e o “músculo” que é a base do movimento do corpo. O “osso” e o “músculo” são desenvolvidos na fase de crescimento da criança assim, consideramos muito importante esta fase da vida. Com o corpo que formamos, passaremos a maior parte da vida.

**Então, como será se não exercitou o suficiente enquanto é criança?**

O “osso” e o “músculo” não serão saudáveis. O que isso significa?

- ① Se machucará com facilidade. Um simples tombo ou choque podem causar contusão ou fratura.
- ② Desvio de postura pois com a musculatura fraca não sustentará a parte superior do corpo. Quando esta estudando, curva o corpo em cima da carteira, não consegue ficar reto quando esta em pé. Significa que a pessoa esta entortando a coluna que pode levar ao surgimento de dores em várias partes do corpo como as costas, pescoço, ombro, braço, perna. Doenças crônicas que afetará seriamente nos afazeres diários. Em alguns casos, pode tornar sério como hérnia ou necessidade de intervenção cirúrgica.
- ③ A postura incorreta, pode afetar ate mesmo a visão da pessoa e sem a atividade física tendemos sentir muito cansaço por falta de resistência. Tanto estudando ou trabalhando, a pessoa se cansará facilmente, limitando assim as suas atividades.

Este pensamento 「Não tenho nado pois nenhum lugar esta doendo」 é onde mora o perigo pois quando as dores começam a surgir é porque há alguma anormalidade no corpo e a sua recuperação podem durar muito tempo. Não é simples como sarar a gripe com um comprimido. Percebemos tarde demais. **Se pudermos, melhor é prevenir as crianças para que futuramente eles não venham a sofrer este tipo de transtorno.**

Focando na filosofia 「Corpo saudável tem relação com a felicidade」 lá no Japão, desde o jardim de infância, os pilares da educação são focados em 「conhecimento intelectual」 e 「construção corporal」. Incentivamos 「brincadeira ao ar livre」. **Se focarmos só no 「encher a mente de conhecimento」 provavelmente não suprirá totalmente a vida desta criança. A probabilidade de ele apresentar algum tipo de problema é grande.**

Aqui na escola de Pilar do Sul, realizamos aula de educação física para o desenvolvimento saudável do corpo. A aula além de atividades recreativas e exercícios leves, praticamos exercícios moderados à pesado.

Uma vez ao ano, é realizado uma maratona de 1000~1500M.

Tudo isso é necessário para o desenvolvimento do corpo da criança. Esse pensamento 「Não vou fazer porque eu não quero」, 「vou faltar porque não gosto」 é igual comparado com 「não como verdura porque não gosto」 isto é 「egoísmo (mimo)」. Da mesma forma 「os pais concordarem exclusivamente com a decisão do filho」 quer dizer que esta obstruindo o bom desenvolvimento da 「educação, crescimento, saúde da criança」

O resultado da pratica de exercícios físicos não é só 「formação de um corpo forte e saudável」. Há uma sensação de alívio quando você se exercita e libera suor.

**Aliviar o estresse das crianças que vivem neste ambiente caótico de hoje é muito importante para a 「saúde mental e emocional」 levando ao aumento da capacidade de concentração e resistência que influenciará a qualidade de aprendizagem. Além disso, a prática de atividade em grupo desenvolverá a capacidade de raciocínio e senso de cooperação.**

Nesta escola, além da aula de educação física, praticamos o atletismo com o intuito de 「aumentar a força física」.

No atletismo, como em todas as escolas que tem esta prática, realizamos exercícios mais intensos do que na aula de educação física. Com isso, os alunos que não faltam aos treinos e praticam intensivamente, ficam visivelmente mais velozes na corrida (podemos notar bem no UNDOKAI) e nos resultados em várias outras áreas citadas acima.

Atualmente no mundo todo, o tema Exercício físico, é bastante abordado para uma vida longa e feliz. O que quero dizer é que: **você exercitando o corpo desde pequeno, além de influenciar no bom desenvolvimento em vários aspectos da sua vida, o seu corpo já estará habituado a esta prática quando chegarem à vida adulta.**

去る9月に、WHOが各国の“運動”に関する調査結果を発表しました。「ブラジルは成人の47%が運動不足（中南米で1位）。（ウルグアイは22%、チリは26%）。世界中では女性の3分の1、男性の4分の1が十分な運動を行っておらず、14億人以上が運動不足を原因とする病気にかかりやすくなっていると警告。」

運動不足は体に悪影響を及ぼし、糖尿病、脳こうそく、がんといった成人病など命に関わる深刻な病気を引き起こすリスクが高まります。

しかし、運動不足が引き起こす問題はそれだけではありません。

人が動くための基本となる“骨”や“筋肉”は、運動することにより発達し強くなります。人の一生において、“骨”や“筋肉”が一番作られ、体が最も成長していく子供時代は、人生において非常に重要な時期だと言えます。なぜなら、その成長期に作り上げた肉体で、大人以降の長い人生を過ごしていくことになるからです。

しかし、子供時代に運動をあまりしないとどうなるのでしょうか？

“骨”や“筋肉”が丈夫になりません。それは、どんな事を引き起こすのでしょうか？

- |  |
|--|
| <p>①けがをしやすくなります。転んだりぶつかったりちょっとしたことで、骨が折れたり筋を痛めたりするなどのけがが起きやすくなります。</p> <p>②十分な筋肉がないために上半身を支えられず、正しい姿勢が取れなくなります。勉強する時に、背中を丸める・体を机の上に乗せる、まっすぐ立てない。これらは、<b>背骨をゆがめることになり、背骨がゆがむと腰痛など体のあらゆる部位（首・肩・腕・足など）の慢性的な痛み</b>に繋がり、日常生活に大きな支障を及ぼします。場合によっては、ヘルニアなど深刻な障害となり手術を必要とすることもあります。姿勢の乱れは、さらに視力の低下といった様々な二次的障害をも引き起こします。</p> <p>③<u>運動しないと体力がつかないので、疲れやすくなり、勉強でも仕事でも長い時間何をするにしても、どこに行くにしても、すぐ疲れてしまい行動を制限されてしまいます。</u></p> |
|--|

「別に体のどこも痛くないから問題ない」と思われるかもしれませんが、しかし、痛みが起きた時には、すでに体に異常が起きているのです。それを治すには、何年にも及ぶ長い時間と努力が必要となります。薬を飲んで風邪を治すようにはいきません。「失ってようやくその大切さを本当に理解する」のかもしれませんが、しかし、できるならば、子供達には将来、体やケガや関連した様々な問題で、苦しんだり苦勞したりしてほしくはありません。

「丈夫で健康な体が、人の幸せにつながる」という考えのもと、日本では幼稚園の時から、『学力向上』とともに『体力向上』を重要な柱として、教育を行っています。普段でも体を使った『外遊び』が奨励されています。

「勉強して頭をよくする」ことだけを考えると、その子の長い人生を考えると決してプラスにはなりません。いつか健康の問題が出てくる可能性が非常に高いです。

ピラール・ド・スール日本語学校でも、体の健全な成長・健康のことを真剣に捉え、授業で体育を行っています。授業では、軽い運動・楽しい運動だけでなく、激しい運動・きつい運動も行います。また年に一度マラソン大会（1～1.5km）も行います。

それは子供の体に必要だからです。「嫌だからしない」「嫌だから休む」という考えは、「野菜は嫌だから食べない」というのと同じで、子供の『ただのわがまま』であり、また「親が子供の気持ちを優先しそれを理解し認めてしまう」というのは、結果として『子供の健康・成長・教育』を放棄しているということになります。

運動の効果は『丈夫で健康な体作り』だけではありません。

体を動かし、汗をかくことにより気持ちがすっきりします。ストレス社会に子供時代から身を置く現代の子供にとっては、気持ちをすっきりさせることは『心の健康』にも非常に重要であり、また集中力や持続力アップにもつながり学習にも良い影響を与えます。さらには、チームとして行う運動をすることにより、判断力や協調性も伸びていきます。

『体力向上』を目指した活動に、当校には体育だけでなく陸上部もあります。陸上部の活動では、体育よりもさらに激しい運動を行うことにはなりますが、当然の事であり、どこの町の陸上部でも同じようなことを行っています。その分、さぼることなく長い間ちゃんと練習をしている生徒は、走るのが速くなるのはもちろんのこと（運動会を見ればよくわかります）、上記のような様々な面でより大きな効果が見られます。

現代社会においては世界中、運動は長い人生を幸せに過ごすための最重要なテーマです。**運動は幼い子供時代から行うことにより、様々な面でよりいい影響を与え、大人になってからも運動する習慣を身に着けることができる**という事を知って頂けたらと思います。

②

11月の予定 **Planejamento de Novembro**



日 Domingo	月 Seg.	火 Ter.	水 Qua.	木 Qui.	金 Sex.	土 Sábado
				1	2 FINADOS	3
4	5 ANIVER -SÁRIO	6	7	8	9	10 進級テスト
11 バザー	12	13	14	15 Republica スポーツ教室	16 休み	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

- Dia 10 Teste de ABC **[KAIKAN]** (no período da manhã)
- Dia 11 Bazar do Pechincha <idade de 13 à 16 anos>
- Dia 15 Aula de Esporte <idade de 13 à 17 anos>
- Dia 16 Não haverá aula

12月の予定 **Planejamento de Dezembro**

日 Domingo	月 Seg.	火 Ter.	水 Qua.	木 Qui.	金 Sex.	土 Sábado
						1
2 日本語能力試験	3	4	5 プレゼント交換	6	7 卒業・ 修了・卒園式	8
9	10 ←	11 林間学校	12 →			

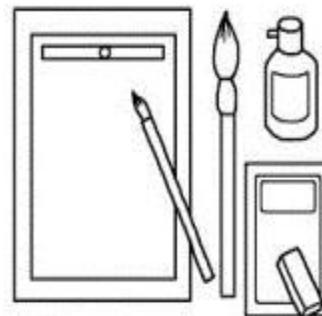
- Dia 02 Exame de Proficiência de Língua Japonesa **[São Paulo]**
- Dia 05 Amigo Secreto
- Dia 07 Último Dia de Aula • Formatura
- Dia 10~ Início das Férias de Verão
- Dia 10~12 Curso de Verão <acima de 12 anos > **[NIPPAKUJI (Ibiúna)]**

10月の毛筆

さいゆうしゅうしょう  
**最優秀賞**



A melhor obra de Caligrafia em pincel de **Outubro**



下田 ルイジ  
Luigi Shimoda

小野 ゆかり  
Yukari Ono

中村 ゆかり  
Yukari Nakamura

南 なつみ  
Natsumi Minami

丸屋 あゆみ  
Ayumi Maruyai

井伊 えいか  
Eika Ii

10月の漢字テスト

100満点!

の生徒



Alunos que tiraram nota **100** na prova de KANJI em **Outubro**

- 1年生 : 小野ゆかり×② • 古株としあき×② • シルバ ミリアナ
- 1º Série : Yukari Ono×② • Toshiaki Kokabu×② • Miriana Silva
- 2年生 : 下田きよし
- 2º Série : Kiyoshi Shimoda
- 3年生 :
- 3º Série :
- 4年生 :
- 4º Série :
- 5年生 :
- 5º Série :
- 6年生 } : 宗ゆき×③ • 高倉まさかつ×③ • 岡田ひでゆき×③
- 上級生 } 井伊さゆみ×③ • 井伊えいか
- 6º Série } : Yuki So×③ • Massakatsu Takakura×③
- Superior } Hideyuki Okada×③ • Sayumi Ii×③ • Eika Ii



宗 ゆき

16 才  
上級 4 年生Yuki So  
16 anos  
Classe Superior 4

## Últimas palavras

“Nossa! Esse é o último ano.”

Esse ano faz dez anos que estudo aqui na escola japonesa. Parece ser por um longo tempo, mas na minha opinião passou muito rápido. Ainda lembro quando me auto apresentei nesse palco no primeiro ano. Naquela época, eu tinha uma voz extremamente alta, por isso ao usar o microfone era barulhento. Vocês lembram?

Antes de frequentar essa escola sempre tive vontade de ir ao Japão. “Quero aprender mais japonês e ir ao Japão!” com esse sentimento comecei a estudar o japonês. Muitas vezes os alunos mais velhos iam ao Japão e quando voltavam, eles contavam todas as experiências vividas e nos transmitiam aquela vontade de “eu também quero ir!” Por esse motivo, eu pensei “vou esforçar até o final!”

Após 6 anos, a chance não veio. “Já chega! Não consigo! Tem muita coisa da escola brasileira para estudar! Única solução é desistir!” E sempre ficava pessimista... “Não gosto de escrever redação! Falar no concurso de oratória na frente de todos dá vergonha e não gosto! Estudar muita coisa cansa! Já não tenho mais forças!” E eu pensava assim... Acho que os alunos de agora já devem ter pensado isso alguma(s) vez (es). Um dia os professores me disseram. “Se desistir seu sonho acaba aqui. Se esforçar mais um pouquinho vai conseguir realizar. Por isso não desista!” Assim eu decidi que não desistiria facilmente.

Em Fevereiro desse ano, quando ouvi que a chance de ir ao Japão chegou, fiquei tão feliz que chorei de emoção. Depois de 10 anos de esforço, agora veio o resultado, pode ter sido demorado, porém será a lembrança mais marcante de ter frequentado essa escola.

Esse resultado, obviamente pode estar contido o acúmulo do meu esforço, mas isso é graça aos professores, pais e mães, amigos e o pessoal da associação que sempre nos ajudam. Sou muito grata a isso.

Nessa escola não aprendi apenas o idioma e a cultura japonesa, aprendi coisas que serão extremamente importantes no futuro, como autoconfiança e trabalho em grupo, principalmente não desistir facilmente das coisas. Por isso peço aos alunos que continuem frequentando essa escola.

“Pessoal da associação, pais e mães, professores, amigos, acho que esses 10 anos foram difíceis. Agradeço por ter-nos guiado. MUITO OBRIGADA DE VERDADE!”

Esse foi meu último concurso de oratória. Por último quero dizer uma coisa a todos vocês presentes aqui no kaikan.

‘Se você tiver algum sonho, não desista e esforce até o final. Pois um dia irá realizar...’

今年の『校内お話発表会』も、休む生徒がほとんどおらず、また忘れずにしっかりと最後まで発表できて、とてもいい発表会になりました。「嫌な事でも逃げずに頑張る」「ちゃんと頑張れば、いい結果を見せることができる」ということを、生徒一人一人が示してくれました！「よくがんばったね！」と子供達をほめてあげてください！

Na 『Apresentação de Oratória』 deste ano também, não tivemos muitos alunos ausentes, e também recitaram até o fim sem esquecer, foi uma belíssima apresentação. Se esforçar e não fugir das coisas que não gosta」「Esforçar devidamente, se consegue mostrar um bom resultado」 assim, todos os alunos, um a um pode nos mostrar！ Elogiem as crianças! dizendo 「se esforçou muito bem!」

REDAÇÃO		ORATÓRIO		
EM LETRA GRANDE REPRESENTANTES DA ESCOLA				
<b>TOSHIKI KOKABU</b>	<b>13 anos</b>	1º CASSE	<b>YUKARI ONO</b>	<b>9 anos</b>
<b>YUKARI ONO</b>	<b>9</b>		<b>MIRIANA SILVA</b>	<b>14</b>
<b>ARISA SHIMIZU</b>	<b>8</b>		<b>TOSHIKI KOKABU</b>	<b>13</b>
<b>YUJI OKAMURA</b>	<b>13</b>	2º/3º CLASSE	<b>YUMI MINAMI</b>	<b>8</b>
<b>KIYOSHI SHIMODA</b>	<b>9</b>		<b>TOMIE SAITO</b>	<b>8</b>
<b>KAITO SASAKI</b>	<b>9</b>		<b>HIKARI TERAQ</b>	<b>8</b>
<b>KENJI MORI</b>	<b>14</b>	4º/5º CLASSE	<b>JOAO RUGINE</b>	<b>15</b>
<b>TOSHIO SHIMODA</b>	<b>13</b>		<b>YUKARI ITO</b>	<b>16</b>
<b>ARISA TAKAKURA</b>	<b>13</b>		<b>KENJI MORI</b>	<b>14</b>
<b>AYUMI MARUYA</b>	<b>13</b>		<b>MIYUKI TASHIRO</b>	<b>14</b>
<b>RYUTA ODA</b>	<b>15</b>	6º CLASSE SUPERIOR 1	<b>HIDEYUKI OKADA</b>	<b>13</b>
<b>SAYUMI II</b>	<b>13</b>		<b>SAYUMI II</b>	<b>13</b>
<b>EIKA II</b>	<b>15</b>	SUPER- IOR 2/4	<b>EIKA II</b>	<b>15</b>
<b>HARUTO NAKUI</b>	<b>16</b>		<b>HARUTO NAKUI</b>	<b>16</b>

10月の写真 (fotos de Outubro)

