



東台福浦小学校

「ラジヨガ」で体も心もしなやかに!



今年度の学校保健委員会のテーマは「楽しく体を動かして体力アップ!」。

毎月1回、保護者でもあるIYC ヨガインストラクターの勝山(杉山)千帆先生に来ていただき、「1・3・5年生」「2・4・6年生」に分かれて、「ラジヨガ」を昼休みに行っています。

「ラジヨガ」とは・・・?

ラジオ体操のように「だれでも、気軽に、楽しく」ヨガができるよ

うに、ヨガの要素と効果を4分間、13ポーズに集約させたもので、心と体のメンテナンスに最適です。

10月は、土ふまずと成長ホルモンの話をし、2番目と11番目の2つのポーズに重点をおきました。

土ふまずは赤ちゃんのときはないけれど、足をしっかり使うことでできあがること、そして、土ふまずがしっかりある人は運動の力もあがるということ、成長ホルモンは運動した後と睡眠中に出ること、特にラジヨガの2番目のポーズは成長ホルモンの分泌を促進する動きだということを話しました。すると、2番目のポーズでは、手を上にピンと伸ばして大きく回し、11番目のポーズでは、土ふまずを意識し、フラフラしないようにと



一生懸命な姿が見られました。

ラジヨガのあとは「リラックスタイム」です。リラックスタイムでは子どもの心の様子もわかるのか…。なかなか上手にできない子どももいますが、横になって全身の力を抜くので、たいへん心地よい時間です。

「ラジヨガ」と「リラックスタイム」、これからも続けて体と心の力をアップできたらと思っています。



湯河原中学校

第2学年 鎌倉校外学習



11月11日(木)に第2学年の校外学習を行いました。本年度の校外学習には、①鎌倉の文化遺産に触れ、知識を深める。②自主見学を通して、協力性をさらに高め、正しい公衆道徳のあり方を学ぶ。③修学旅行に備え、自主見学のための調査、計画、班活動のあり方を学習する。という3つの目的を設定し、鎌倉方面に37のグループで出かけました。

9月から各学級の代表である実行委員を中心に、きまりやルールを話し合い、原案を各学級で検討し決定しました。本年度は、昨年度の校外学習の反省を生かして「みんなが守れるきまりやルール」づくりを行いました。

また、グループごとに見学地の決定やコース作りに取り組みました。特にコース作りでは、自らさまざまな本や資料を調べたり、先生方からのアドバイスを受けてたりして、何度も何度も作り直しをしたグループも少なくありませんでした。

当日は、大きな遅刻などもなく、計画通りに活動ができたと思いま

す。ただ、小さな失敗やコースづくりなどの準備段階でのミスなどもあり、反省すべき点もたくさんありました。

きっと、来年の修学旅行の準備・計画や班別自主見学のコース作りでは、第1学年・第2学年で取り組んだ校外学習の反省を生かし、より良い修学旅行となるのではないかと期待しています。

