

すだちだより

11月



令和5年11月1日 第313号

発行 徳島市教育研究所 徳島市幸町2丁目5番地 Tel.621-5432

すだち学級 Tel.623-5150 E-mail:sudachi@tgn.tcn.ne.jp

朝夕の気温がぐんと下がり、山の木々が色付きはじめ、季節の移り変わりを感じます。すだち学級では、この時期に、校外活動をはじめとして、家庭科実習・音楽実習・美術実習・陸上記録会など、様々な活動を行っています。これらの活動への参加や「すだち祭」に向けての準備を進める中で、心身共に成長しています。

今年の「すだち祭」は、11月4日（土）に開催予定です。御来場の方々に通級生たちの成長の様子を見ていただき、通級生の自信へとつなげていきたいと思っています。皆様の御来場をお待ちしています。

校外活動 ヴォルティスサッカー教室

9月26日の校外活動では、徳島スポーツビレッジにて、ヴォルティスサッカー教室を行いました。ボールを使って簡単な準備運動をした後、2人組でボールを蹴りながら追いかっこをしたり、全員でゲームをしたりして、サッカーの楽しさを全身で感じることができました。



芸術の秋・運動の秋 様々な活動を通して

9月15日の家庭科実習では、コースターづくりを行いました。初めは慣れない手つきでしたが、少しずつ手縫いやミシンの扱いに慣れ、個性あふれる作品を仕上げることができました。また、9月29日の音楽実習では、バンド「over lap」の皆さんを講師にお招きして活動しました。楽しいトークを交えたライブの他、さまざまな楽器を演奏させてもらったり、すだち学級のテーマ曲「未来への一歩」をみんなで合唱したりして、素敵な時間を過ごしました。



家庭科実習



音楽実習



10月13日には、美術実習でスノードームづくりを行いました。ガラス瓶の中に、一人一人がお気に入りの小物を入れて完成させた作品は、太陽の光を浴びてきらきらと輝いています。また、10月18日には、ワークスタッフ陸上競技場で陸上記録会を行いました。参加したい種目を自分で選び、記録に挑戦しました。運動の楽しさを知るよい機会となりました。終了後、みんなで食べたお弁当は格別のおいしさでした。



美術実習



陸上記録会



すだち祭について

11月4日（土）に開催予定の「すだち祭」の内容が決定しましたので、お知らせします。

展示：書道作品・美術作品・家庭科作品・寄せ植え・研究成果物・日々の活動の写真・朝の音楽のリクエスト曲紹介文・その他通級生の作品 等

販売：すだち学級オリジナルグッズ（Tシャツ・ハンドタオル・トートバッグ・ショッピングバッグ）
通級生手作りコースター

喫茶：コーヒー・紅茶・アップルジュース・コーラ

表現：スライドショー上映（すだち学級での活動の記録）
ビデオ上映（ダンス・卓球・理科実験 等）、ライブ（合唱・ダンス・楽器演奏・朗読 等）

11月の行事予定

1日（水）すだち祭準備	15日（水）ふれあいスポーツ（午後・市立体育館）
2日（木）すだち祭りハーサル	20日（月）アディ・タイム（英語活動）
4日（土）すだち祭	21日（火）AED講習会
6日（月）すだち祭代休	22日（水）ふれあいスポーツ（体育館）
10日（金）実習（すだち祭ふり回り）	29日（水）ふれあいスポーツ（河川敷）

*** からだ ころ きんちよう かた
*** 身体と心の緊張のほぐし方 ***



いきいき未来サポーターの、中島 真希（なかしま まき）です。

今月は、自分で身体をリラックスさせる方法を紹介したいと思います。不安や焦りを感じた時、緊張している時、疲れている時、また寒い時、人の身体には無意識のうちに力が入っていることが多いものです。そんな時は一度“意識的”に力を入れてから抜くと、無意識に入っていた力も一緒に抜くことができます。

<基本のやり方>

10秒間力を入れる→一気に力を抜き、その感覚を20秒間あじわう。

◎力を入れる間も息を止めずに、ゆっくりと深呼吸をするように意識してみよう。



<部位ごとの力の入れ方>

1. 手と腕：親指を中に入れて両手を握り、腕を曲げる。60%くらいの力を入れて10秒間キープ→脱力
2. 肩：左右の肩を上を持ち上げ、耳にくっつけるようにして10秒間力を入れてキープ→脱力
3. 顔：目を固く閉じ、目と鼻を近づけるようにして、口をとがらせて10秒間力を入れてキープ→脱力

緊張していると、いくら「力を抜くといいいよ」と人から言われたり、「落ち着こう」と考えたりしても、リラックスするのは難しいことでしょう。身体と心はつながっているので、身体と心をほぐすことで、心も落ち着かせることができます。立った状態でもできなくはないですが、自然に力を抜くためには座った状態や寝転んだ状態がおすすめです。緊張した時や不安な時、初めてのことにチャレンジする時など、ぜひ試してみてくださいね。

☆いきいき未来サポーターは、すだち学級常駐のカウンセラー（学校でいうスクールカウンセラー）です。ご利用の際は、すだち学級へお電話ください。（Tel：088-623-5150）