

すだちだより 11月号



令和6年10月30日 第324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、2学期になってからこれまでに、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2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（10月9日） ひょうたん島クルーズ・徳島城博物館

ひょうたん島クルーズでは、ふだん見慣れた風景を船上から見ることにより、新たな発見や学びがありました。徳島城博物館では、ボランティアガイドの方々にお世話になり、優雅な遊び「投扇興」を夢中でしたり、熱心に展示物を見学したりしました。通級生どうし仲よく楽しく交流し、笑顔いっぱいの充実した一日となりました。



芸術の秋・運動の秋 様々な活動を通して

10月1日（火）美術実習

「オリジナル スノードームを作ろう」

瓶の中に、イラストを描いたプラ板やお気に入りのマスコットを飾って、スノードームを作りました。どの作品も、個性がキラリと光っていました。



10月11日（金）栽培実習

「リースを作ろう」

今回は、畑の畝作り・芋苗植え、花の種まきから始まり、芋づる刈り、花摘み、まつぼっくり拾いなど、これまで通級生が行ってきた活動が繋がった実習となりました。

自分の好きなドライフラワーや木の実を使い、自分のイメージしたリースを作っていました。



9月27日（金）の音楽実習では、徳島県内を中心に活躍されている音楽グループ「overlap（オーバーラップ）」のメンバー3名にお越しいただき、スペシャルライブをしていただきました。リーダーの楽しいお話やコントラバスやピアノ、パーカッションの演奏にどんどん通級生が引き込まれていきました。また、イントロクイズや通級生との共演の機会もあり、笑顔と笑い声で溢れた楽しい時間となりました。



すだち祭について

11月2日(土)に開催予定の「すだち祭」では、通級生たちが以下の担当に分かれ、活動します。

展示：書道作品・美術実習作品・家庭科実習作品・栽培実習作品・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)
通級生手作り作品 (コースター・キーホルダー・毛糸小物)

喫茶：温かい飲み物 (コーヒー・紅茶)
冷たい飲み物 (アイスコーヒー・アイスティー・オレンジジュース・メロンソーダ・
コーヒーフロート・メロンクリームソーダ)

表現：スライドショー上映 (すだち学級での活動の様子)
ライブ (ダンス・歌とギター・歌・ギター弾き語り・合唱・じゃんけん大会)

11月の行事予定

1日(金) すだち祭りハーサル	13日(水) ふれあいスポーツ (午後・市立体育館)
2日(土) すだち祭 (予備日：6日)	19日(火) アーロン・タイム (英語活動)
5日(火) すだち祭代休	20日(水) いきいきタイム
6日(水) ふれあいスポーツ (体育館)	27日(水) ふれあいスポーツ (河川敷)
8日(金) 実習 (すだち祭ふり返り)	

～いきいき未来サポーターより～

*** 心と身体の緊張のほぐし方 ***



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>

ある部位に10秒間力を入れる→一気に力を抜き、その感覚を20秒間感じる。
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す。身体力をほぐすことで、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。