

令和2年度家庭教育学級

特別号



令和2年12月23日

P T A 役員一同

はじめに

保護者の皆様、日頃よりPTA活動に多大なるご協力いただきありがとうございます。
例年12月に家庭教育学級を行っておりますが、今年度はコロナの影響で講話や活動をすることが困難となりました。このまま中止となるのは寂しいので役員で話し合ったところ書面でメッセージを送ってみようということで一致しましたので拙い文書となりますが、いろいろと考えてみましたので日々の生活の参考となれば幸いです。私たち役員だけだと意味のない紙切れとなる恐れが大きいので、100キロマラソンランナーの方に記事を書いて頂いたのでその部分だけでも見る価値あると思いますよ。

依然とコロナ感染が治まらず、今後も自粛や我慢する生活が長引くことが予想されますが、いろいろな人の趣味などを共有することで少しでもストレスの緩和ができるよう願います。同じ環境下でストレスを抱えている親として今のストレス社会に負けないように頑張らしましょう。

PTA会長 長谷川賢治



5つの項

1. GO to サイクリング
 2. 飯ころ炊さんの時代に時を戻そう
 3. 活字の呼吸
 4. 乳ー母ーイーツ
(ウーバー)
 5. なりたい自分になるためのランニング
- 小谷修平先生



例えば

子供と一緒に自転車に乗って出かけてみては？

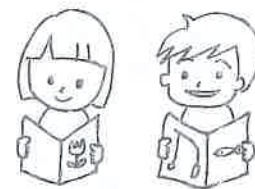
- ヘルメットとマスク着用
- 水分を持参するが、自動販売機をコースに 
- 熱さ、寒さを調節する上着や手袋を。
- コースの選定... 坂道少なめで！
- タイヤの空気圧、イスの高さ、ハンドル角、ブレーキの効き、微調整すると疲れにくくなります。
- ルールを守り、BGMの鼻歌を持って出掛けましょう。

例えば

キャンプの本を読んで『おうちキャンプ』してみても？



- こどもの読書になる
- 火おこしや飯盒炊さんなど、自然の中で役立つ知識が増える



他に興味のある
自然の本でも...

室内でレジャーシートを敷いてお弁当を食べるピクニック風や、
お庭にテントでアチキャンプ風など、
家にいながら体験するのはいかがでしょうか。



全集中!! 想像が走り出す!!



集英社 「鬼滅の刃」しあわせの花

「うちの子、本を読まないんです...」

もはや社会現象!! 『鬼滅の刃』の本ならどうですか?!

アニメでおなじみのキャラクターたちが織り成すもう一つの物語。
命をかけた戦いを繰り広げる炭治郎たちの、ほんのひとときの心温まるお話。

全194ページ、5話の短編集。

読みが難しい漢字にはふりがながふってあります。

少し表現が難しい部分があるので、中～高学年向き。

我が家の3年生も手伝ってもらいながら読んでます(^^)

新たな世界の扉は
君の手の中に!

鬼滅の刃の舞台である大正時代。

激動の15年の間に生まれた大衆文化、

例えばアンティークの着物やマジョリカ・タイル、

“レトロでモダン”が鬼滅の刃の影響で

注目を浴びているのはご存じでしょうか?

大正ってどんな時代? 知れば知るほど楽しくなる...

いつのまにか歴史博士になってるかも(^^)



大正はいから同人会 鬼滅の刃をもっと楽しむための大正時代便覧

料理でおうち時間を楽しもう!



祖母から受け継いだ千葉県の郷土料理の
『太巻き祭り寿司』です。

見た目も楽しくたくさん食べれます。

本を読みながら料理やお菓子を作る時間を楽しもう。

なりたい自分になるためのランニング

---著者プロフィールここから---

小谷 修平（オダニ シュウヘイ）

愛知県稲沢市の出身。1988年8月25日生まれ。

東海高校→東大→東大大学院と学び、フィットネスクラブ本社に3年勤務。

その後起業して『ランニングショップ Holos』を創業。

中学はサッカー部、高校は柔道部に所属していて、大学からジョギングサークルに入ってランニングを開始。頑張ればどんどん結果につながるのが楽しく、マラソン友達にも恵まれて学生時代は走ることに没頭していました。

今はウルトラマラソン(フルマラソンより長いマラソン)を中心に走っています。

主な競技成績

- ◆2012年 24時間走 世界ランキング6位 (256.861km)
- ◆2013年 24時間走 世界選手権日本代表 (団体戦準優勝、個人7位)
- ◆2017年 24時間走 世界選手権日本代表 (内定)
- ◆2018年 24時間走 世界ランキング10位 (255.279km)



(ウルトラマラソン世界選手権の写真 後列左から3人目が小谷)

---著者プロフィールここまで---

みなさん、はじめまして。私は小谷修平（オダニシュウヘイ）といます。今年の3月からいすみ市にやってきました。

走ることが好きで毎日のようにランニングをしています。私が走っている姿をどこかで見

かけた人もいるかもしれませんね。

仕事でもランニング関係のことをしています。私のようにランニングが好きな市民ランナーの人たちにトレーニングや食事の方法を紹介したり、サプリメントなどを作って販売したりしています。

今回みなさんにお話したいのは

「実はランニングって夢をかなえるのにとっても役に立つものなんですよ！」

ということです。

みなさんには夢や目標みたいなものはありますか？「将来は〇〇になりたい」みたいな大きな話でも良いし、「テストで苦手な教科の点数がとれるようになりたい」とか「友達にゲームで勝ちたい」とか「人と話すのが上手になりたい」みたいな身近な話でも良いです。きっと1つくらいは何か頭に思い浮かぶのではないのでしょうか。

実はみなさんがその夢や目標をかなえたいと思ったときに、上手くいかせるためのコツがあるんです。それは、脳を鍛えること。なぜか？それは、人がすることのあらゆることで脳が重要な役割をしているからです。例えば、「スポーツで体を動かすこと」も「何かを勉強して新しいことを身につけること」も「人と仲良く会話をする事」も、全て脳が関係しています。

スポーツ選手、芸術家、研究者など、その分野で活躍している人は、その活動に関係した脳の部分が発達しているそうです。裏をかえすと、勉強や練習などで脳を鍛えて成長させていくことで、優れた人物になれるということですね。

さて、ここ数年の研究でとても面白いことがわかってきました。それは「ランニングをすることで脳が成長する（さらに、成長しやすくもなる）」ということです。そして、脳が成長すると学校の成績がよくなったり、人と良い関係を築けるようになったりします。

成績との関係でいうと、例えばこんな話があります。アメリカのネーパーヴィルという地域では、「0（ゼロ）時間目」としてランニングを取り入れました。すると、生徒の成績がグングンと伸びて、TIMSSという世界の学力テストで世界1位になったそうです。（詳しく知りたい人は「ネーパーヴィルの奇跡」を調べてみよう）

勉強だけでなく、運動もすると脳が成長して成績も伸びやすくなるということですね。（もちろん、運動だけをしていれば成績が伸びるということではありませんよ。運動と勉強の両方をするのが大切です。）

みなさんはこれからの人生で多くの人と出会ったり、多くのことを見たり聞いたりするでしょう。そして「こんな風になれたら良いなあ・・・」というなりたい自分がドンドン出てくるでしょう。その度に私たちは、その憧れの自分に近づくために本を読んだり人に教わったりして、自分で自分を変えていきます。そのときにみなさんを後押ししてくれるのがランニングです。

ランニングのやり方をマスターして、大人になってからでも「自分はなりたいうように変わる」と信じられるようになったら、それはきっと素敵な人生にすることができるでしょう。今日この話を聞いたみなさんにはぜひこのことを覚えていてほしいと思います。

「でも、走るのはつらいし苦手…」という人もいるでしょう。大丈夫！
実は走るのがつらい理由はだいたいが「速すぎるから」なんです。脳に良い効果を出すためのランニングなら友達とおしゃべりできるくらいの「ゆっくり」な速さでも良いのです。最初は呼吸が苦しくないゆっくりな速さで少しだけ走ってみましょう。そして、少しずつ走る時間を伸ばしていくこと。速くするのではなく、走っている時間を少しずつ伸ばしていくことがポイントです。

週に3回くらい走るとランニングが習慣化しやすいと思います。もちろん、もっと走れる人は毎日走っても良いですよ。

ランニングは他の人と速さを比べて「得意」「苦手」を決めたりするものではありません。誰もが自分のために便利に使えるトレーニング方法です。自分のペースでゆっくりコツコツと続けていくことを忘れないでくださいね。

PTAより

毎日楽しく元気に過ごすには、脳に刺激を与えることが大切なんですね。

いすみっ子もランニングにチャレンジ！

小谷先生ありがとうございました！



疫病退散



アマビエ

おしまいです。