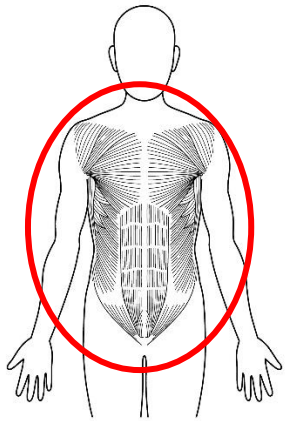


明けましておめでとうございます。いよいよ3学期が始まり、学年の集大成の時期となります。まだまだ寒い日は続きますので、お子さんの体調管理をよろしくお願いします。

けがをしにくい体をつくらう



体育の授業中や運動場で遊んでいるときにけがをして、保健室に来室する児童がたくさんいます。けがをしにくくするための方法を一つに、「体幹を強くする」というものがあります。



体幹とは、頭や手足を除いた、胴体の部分のことを指します。体幹には、大きな骨や筋肉が集まっていて、体を支え、手足を動かすときの土台となります。

体幹が強くなると、なぜけがをしにくくなるかというと、バランスを崩したときに、とっさにうまく手をついたり、受け身をとったりできるようになるからです。それだけではなく、姿勢が良くなったりスポーツが上達したりすることにつながります。

体幹を鍛えるための遊びを紹介しますので、ぜひお子さんと一緒にやってみてください。

<p>片足バランス</p> <p>体をまっすぐに保ち、10秒キープ</p> <p>左右の足で、同じようにやってみよう</p>	<p>手おしずもう</p> <p>手だけでおし合う</p> <p>足が動いたほうが負け</p>
<p>クマ歩き</p> <p>うでをのばし、前を向いて進む</p> <p>ひざをつかない</p>	<p>ラッコのポーズ</p> <p>頭とかたを上げて、10秒キープ</p> <p>ひざは直角</p> <p>手はゆかに水平</p>

左の図のように、体をまっすぐに保とうとするとときに、倒れないようにバランスをとる動きを取り入れると、体幹が強くなります。

なお、トレーニングをする際は、無理をしないようお声がけください。



★こんなとき、どうする？

Aさんは、明日Bさんとサッカーをして遊ぶ約束をしていたときに、Cさんから「明日、僕の家で一緒にゲームして遊ぼう。」と誘われました。

Cさんに「Bさんと遊ぶ約束しているから…」と断わろうか、でも、断ったらCさんに悪いな…。Cさんとも遊びたいな。Aさんは悩んでいます。



今回の「こんなとき、どうする？」は、友達と遊ぶ約束をしていたけれど、別の友達からも誘われたときの場面です。断り方や別の提案をするときに、どのように伝えるか考えました。上の図のようなとき、Aさんは、Cさんになんと言ったらよいのでしょうか。

今回のポイント

- ①自分の気持ちを大切にし、上手に気持ちを伝える。
 - ②誘いを断るときは、相手の気持ちを傷つけない言い方で伝える。
- 例：謝る→自分の気持ちや状況を伝える→代案を伝える

～子どもたちの意見の一部～（一部抜粋）

- ・ ごめんCさん。先にBさんと遊ぶ約束をしていたから、明日無理なんだ。ごめんね。また今度一緒に遊ぼうね。
- ・ 今日はBさんと遊ぶ約束をしていたんだよね。もしよかったら一緒に遊ぶ？
- ・ 明日はBさんと遊ぶ約束しているんだ。だから、明後日はどうかな？



以前、袋井あやぐも学園の小5～中3にとったアンケートの中から場面設定したため、子どもたちも状況が思い浮かびやすかったようで、多くの意見が出ていました。

自分の気持ちの伝え方がどんどん上手になっていく様子を見て、とても嬉しく思います。御家庭でも気持ちの伝え方についてお声がけをお願いします。 保健室

