1月の体験学習は、3館ともに「冬の外遊びを」を楽しみました。

雪の少ない今年の冬。十分に外遊びを楽しめるか不安もありましたが、各館それぞれの環境の中で、思った以上に楽しい時間を過ごすことができました。

中央公民館学級の外遊び会場は、うっすらと雪に覆われた憩いの森公園。ソリ遊びを楽しむ親子もいましたが、雪でおままごとをしたり、遊具で遊んだりする子も多かったですね。雪を踏みしめる時に足の裏から伝わってくる何ともいえない感触。と同時に「サクッサクッ」と耳に響く心地よい音。雪の上を歩くのが楽しくてしょうがないといった様子の子もいましたね。最後は、おやつ目がけて広い公園を走りました。

西公民館学級は、公民館横のうっすらと雪の積もった芝生で遊びました。雪山はあっても斜面が短かったり、傾斜の先も氷だったりアスファルトだったりと、ソリ遊びは難しいかなと思いっていたのですが、幼稚園がお休みで参加したすくすくＯＢさん達の手にかかれば全く問題ありませんした。「キャッキャ」と声を上げて楽しそうに遊ぶお兄さん達から刺激を受け、さらにはお母さんの声掛けに勇気をもらい、次々滑り出すすくすくの子ども達。「やってみなければわからない」、そんな子ども達の可能性を感じる一コマになりました。

広い芝生では、ソリリレーも。お母さん、走りに走りました。全力で雪の上を走るお母さん達の姿に感動さえするのでした。おやつは、駐車場の雪山を登ってゲットしましたよ。

東公民館

延期になったことで、職員手作りのソリのすべり台が出来上がりました。傾斜や滑走距離もなかなか。滑る前はドキドキ。でも滑り終わるとどの子も笑顔。楽しかったですね。寒さを忘れて、アイスやケーキを楽しそうに作っている様子も印象的でした。雪が少ない今シーズン、「今日を逃したら、外遊びできずに終わるかも」と参加してくれた親子もいました。寒い中でも楽しそうにしている子ども達を見ていると、やっぱり自然と向き合う遊びはいいなぁと感じました。お隣の公園では、動物カードをばらまき同じカードを集めるゲームをしました。おやつも公園を歩き回ってゲット。足跡一つなかった公園が、みんなの足跡でいっぱいになりました。

＊各館の活動の様子については、役場ＨＰでも紹介しています。この通信もカラーで楽しめます！

冬の外遊び体験 ～おまけ～

日頃の腕のみせどころ！？

「３００グラムの雪を集めよう!!」

今回の体験学習で、３館共に出されたお母さん達への指令です。子ども達を遊ばせながら雪をかき集め、袋に入れて計量するという単純なゲームでしたが、「ちょっと少ないかなぁ～」「ちょっと多いかなぁ」と頭を悩ませながらも楽しそうに取り組んでくれました。

西公民館学級で一番近かったお母さん(332ｇ)いわく、「わが家でいつも買うとり肉の量です」。東公民館学級で一番近かったお母さん（325g）は、「いつも量っています」と。日頃の成果が出ましたね！

そしてなんと、中央公民館ではピタリ賞が！！　念のためデジタルのはかりでも計量してみましたが表示されたのは「300」の数字。当の本人が一番ビックリしていたかもしれませんね。

表彰を受けたお母さん達、これが今年一番のハッピーにならないことを祈ります（笑）

ピタリ賞が出た瞬間！！（中央公民館）

お母さんのための スポーツ吹き矢 & スロットボール 体　験

昼食を挟み、午後からはお母さんのためのスポーツ体験の時間でした。今回のメインは「スポーツ吹き矢」。ほとんどのお母さんが初心者。スタートラインは一緒です。大事なのは運動神経よりも腹式呼吸がしっかりできること。

実は、この「スポーツ吹き矢」、１日約 20 発吹くだけで、約 5km のウォーキングをしたのと同等のカロリーが消費できるそうです。しかも、基本の動作でしっかり腹式呼吸を意識することで、「脳の活性化」「心肺機能の向上」「自律神経の強化」「集中力の向上」「口腔ケア」「ストレス解消」につながるというすぐれもの。そうとわかれば、基本の動作（腹式呼吸）にも余念がありません。

息を大きく吸い込み、お腹からしっかり息を吐き出した瞬間に「シュッ」と飛び出す矢。その矢が「スポッ」と的に当たる音。これがたまらなく爽快です。「気持ちいい～」、体験したお母さんのほとんどが第一声に上げた声です。早速「ストレス解消」の効果が表われていたようです。なかには、吹けどもなかなか的に当たらず、モヤモヤが残ってしまったお母さんもいたようですが（涙）。

時間の都合で 20 発まではいきませんでしたが、10 発前後吹いただけでも、そこそこの疲労感でした。少なくとも 2.5km は歩いたのと同じということでしょうか。「こんなに楽しいと思わなかった」「腹式呼吸ができて気持ちよかった」、お母さんの笑顔もあふれていました。

スロットボールは、ボールを当てる感触を味わう程度の体験で終わってしまいましたが、力加減や体のバランスのとり方など、思っていた以上に難しかったですね。東公民館のお母さん達が、上手だったのにはびっくりでした。「チェッチェッコリ」から始まり、最後に「エビカニクス」を踊る体力も残っていた東公民館のお母さん達。何か、秘訣でもあるのでしょうか。そういえば「何事も気力、体力！」と言っていましたね(笑)。

狙いをさだめて…

からだを動かして遊ぼう!!

西公民館学級の体験学習では、スポーツ体験の前段として、根室教育局の熱海桂子先生（社会教育指導班主査）の指導のもと、「体を動かす遊び」をお母さん達に体験してもらいました。中央公民館で行った時と同様、普段あまりすることない動きに戸惑いながらも、「わ～」「キャ～」と声を出しながら楽しんでいたお母さん達。「好きなラーメンの味」の仲間を作ったゲームでは、お母さん達のコミュニケーション能力の高さが評価されました。この親の背中、子ども達がしっかり見ていましたよ（笑）。

すくすく学級　3月の予定

中央公民館

7日（水）

1階大集会室

10:00～受付

＊荒天時→22日（木）

After すくすく

閉級式終了後
＊時間　～15:00
＊会場　2階研修室

1年の締めくくりに ゆったりとしたひとときを

閉級式終了後
＊時間　～15:00
＊会場　1階研修室

After すくすく west

東公民館

9日（金）

1階大集会室

10:00～受付

＊荒天時→20日（火）

西公民館

8日（木）

1階大集会室

10:00～受付

＊荒天時→12日（月）

＊詳細については、次回の通信でお知らせします。
＊閉級式は、卒園式・卒業式のようなイメージです。１組ずつ、修了証と文集を手渡しますが、かしこまる必要はありません。
いつものように体を動かしますので、動きやすい服装でお越しください。

【メール登録について】

今年度も残りわずかですが、現在も随時受け付けています。まだまだ暴風雪等による緊急連絡もないとは言えませんので、登録にご協力していただけると大変助かります。登録する場合は、件名に「すくすく学級メール登録」、本文に「母親氏名」を打ち込み、中央公民館Eメールアドレス（tyuou@betsukai.jp）に送信をお願いします。