

えが お



令和4年度
No. 3
9月9日

伊那市
よりよい
教育環境
推進連絡会

小学生夏休み「おいで塾」



新型コロナウイルス感染拡大により、中止したり日程を短縮したところもありましたが、各公民館では、小学生対象の「おいで塾」が開校され、夏休みの学習を進めたり、公民館ごとの体験活動を楽しんだりしました。学習の講師として、社会教育委員、民生児童委員、大学生や高校生など多くの方に協力していただき、児童の皆さんは、他校や異年齢の児童と共に過ごして仲良くなったり、地域の大人の人と関わったりしながら、貴重な体験ができました。各公民館の実施内容や感想をお伝えします。

①期間 ②参加のべ人数 ③主な活動 ◇感想

【伊那公民館 夏休みおいで塾】

①七月二十七日～八月二日 ②四百九人

③学習、工作、高遠歴史博物館、創造館見学、ニュースポーツ、絵手紙づくり 等

◇なかなか会うことのない他の学校の子と仲良くなれた。

◇勉強で分からな
いところを先生
に教えてもらえ
て、理解できて
よかった。宿題
も全部終わった。

創造館の見学で、
俵館長さんから石器
の説明を聞きました。

【富県公民館 夏休み富県おいで塾】

①七月二十七日～二十八日、後三日間は、感染拡大

レベル上昇により中止 ②九十九人

③学習、雑巾縫い、プール、エコジオ工作 等

◇（コロナ感染警戒レベルの引き上げにより三日目以降中止となり、参加者の感想文は取れませんでした。声として聞いた内容です。）



・夏休みの宿題が早く
できてよかった。
・毎日公民館に来るのがとても楽しみ。

ジオパーク学習の一環
として、高校生ボランティアと「南アルプス
かるた」を楽しみました。

【美篁公民館 美篁きらめきおいで塾】

①七月二十七日～二十九日の予定でしたが、地域内の感染が拡大したため、全日中止になりました。

③学習、映画鑑賞、ニュースポーツ、工作

【手良公民館 手良おいで塾】

①七月二十八日～八月二日、 ②九十九人

③学習、座禅、映画鑑賞、百人一首、レクリエーション、工作 等

◇班のみんなで協力して、色々な活動をする
ことができて良かった。

◇レクリエーションで、
たくさんの人と仲を
深めてられて良かった。



竹中館長による
レクリエーション
活動の様子です。

【東春近公民館 夏のふれ愛学習教室】

①七月二十七日～二十八日、二十九日は、感染拡大のため中止 ②十人

③学習、エコジオ工作、映画鑑賞 等

◇夏休みの宿題を集中して進めることができた。



◇石の標本づくりが楽しかった。石にはたくさん種類があることが分かったし、家の近くに落ちていた石も観察するようになった。

市内の川原で見つかる
様々な種類の石を
集めて、標本を作りました。

【西箕輪公民館 西箕輪夏休みぬくもりおいで塾】

①七月二十七日～二十九日（午後のみ実施）

②三十七人 ③学習 ※通学合宿は中止

◇教えてくれる人がとても優しく、最後まであきらめず勉強できました。

◇とても涼しく、静かな環境の中、集中して勉強ができたので、家でやるよりたくさん進めて良かったです。



信州大学の学生さんに
学習のサポートを行って
いただきました。

【西春近公民館 てらこや塾】

①七月二十五日～二十七日 ②百二十人

③学習、工作、パラスポーツ、狼煙学習、映画 等

◇夏休みの宿題も全部終わって、楽しいことが頭に入りきらないほど、いろいろあつて、来年も来たいと思いました。

◇別の小学校の人達と
関わる機会があまり
ないけど、てらこや
塾で仲良くできたし、
友達になれたので来年も参加したいです。



地域の方の指導のもと
火起こしと狼煙上げ
体験をしました。

【高遠町公民館 進徳館夏の学校】

①七月二十七日～八月一日 ②二百五十七人

③学習、論語の素読、お話の時間 等

◇高校生がわからないところを教えてくれて、よかった。

◇今年初めて進徳館夏の学校に来たけど、思ったより楽しかったです。高校生の歌声もきれいで、私も合唱団なので、見習ってきれいな歌声で歌いたいです。このことを忘れずにまた来たいです。



小学一～六年生が一同に
会し、四日間、毎日論語を
素読しました。

【長谷公民館 はせつこサマースクール】

①七月二十六日～二十八日 ②九十一人

③学習、座禅、プラネタリウム、映画鑑賞、ミニ夏祭り 等

◇初めての座禅で足が痛かった。

◇一年ぶりだったが、
がんばれた。

◇みんなで楽しく過ごせた。

◇普段、一緒になる
ことが少ない学年
と仲良くなれた。



常福寺で住職のお話
と座禅を行います。
お線香一本分の時間、
心を落ち着かせます。

以上、各公民館の様子をお伝えしました。子どもたちが、一生懸命に学習に取り組み、楽しい体験をして、充実した夏休みを過ごすことができた様子が分かりました。



中学生の自習室



「中学生に夏休みの午前中の学習場所と昼食を提供することを通し、中学生が学習支援を受けながら自主的に学びを深め、基礎的な学力の定着を図るとともに、規則正しく安心して過ごすことができるようにする。」という目的で、伊那公民館（伊那中、東部中）、美簗公民館（西箕輪中）、西春近公民館（春富中）、西箕輪公民館（西箕輪中）、高遠町総合福祉センターやますそ（高遠中、長谷中）の五会場で「中学生の自習室」が行われ、市内の中学校から、延べ三五四人の生徒が参加しました。

冷房の効いた部屋で、午前中三時間、各自が用意した教材を使って、自習を中心として、時々学習支援スタッフの方の指導を受けながら学習を進め、その後、軽食支援スタッフが用意してくださった昼食をいただいていたから、帰宅します。どの会場でも集中して真剣に学習に取り組む中学生の姿が見られました。参加した中学生の感想を紹介します。



伊那公民館

◇みんな静かで集中して勉強ができて、分からないところは先生が優しく教えてくれてとてもよい環境でした。軽食は、昼ご飯のようでした。全部手作りで主食とスープとデザートと白米、たまにスパゲティを出してくれて、美味しかったです。満足できる量で、あまり食べない子は減らしてOKと気づかいの面もできていてすごいと思った。（二年）

◇エアコンが効いていたので涼しくしっかり取り組むことができました。先生達が分かりやすく簡単な方法を教えてくれるので分からないところが分かった。軽食の量が軽食じゃないくらい出て、さらに美味しかった。（二年）



美簗公民館



西箕輪公民館

◇周りに知っている人もいて、少し集中できるか心配だったけど自分が思っているよりもスラスラ進んでほしい宿題を終わらせることができました。確実に家で勉強するより集中して質のよい勉強をすることができてよかったです。さらに、軽食と書いてありながら、ものすごく栄養バランスが取れていておいしい昼食もいただき、とても充実した五日間でした。（三年）



高遠やますそ

◇クーラーが効いている部屋で、家でやるよりもとてもかどりました。みんな真剣に取り組んでいたの自分もじっくりやらなきゃと気持ちのふりかえりたてることができました。軽食もとてもがっかりしておいしかったです。（二年）

◇夏休みの期間に生活リズムを整えて勉強を教えるための自習室を開いてくれてありがとうございます。一人じゃ頑張れなかったけどたくさんの仲間と勉強することで頑張れたと思います。（二年）



3日目メニュー「そばろ井」

◇家よりも涼しい環境で勉強ができてとても集中しやすい場所だったのでうれしかったです。先生たちも分からない箇所を教えてくださいました。軽食もおいしかったので笑顔です。（三年）



西春近公民館

富県公民館人権同和教育講座 「心の健康は、適正な姿勢から」

富県公民館の人権同和教育講座が、講師に「適正姿勢術士」、「ナチュララダイエットマスター」として活動し、伊那市教育委員会を務めていただいている、原田信子さんをお迎えして、八月二十三日（火）に富県ふるさと館で開かれました。

原田さんは、東京都のご出身で、ご主人が伊那の方ということで、伊那に移り住んでから三十年近くになるそうです。



講師紹介の中で、下島富県公民館長から、「人権とは、前向きに明るく生きようとすること。そのためには、心も大事、体も大事。」というお話がありました。そんな視点から、心の健康をつくる体の健康のための生活習慣について、原田さんから様々なことを教えていただきました。

生活習慣には五項目あり、よく言われる「食事・運動・睡眠」に加えて「呼吸・姿勢」がある。心と体の健康は適正な姿勢からということですが、そもそも姿勢とは、ただ背筋をピンと伸ばしているということではなく、体が機能的に動けるようになるための骨（体）の形のことで、そのために正しい呼吸が大切だということ。

機能的に動くからだとは、背骨と首の「S字湾曲」を整えておくことにより、すぐ動き出せる体であったり、衝撃を受けたときにそのショックをうまく受け止める体であったりという状態にしておくということです。

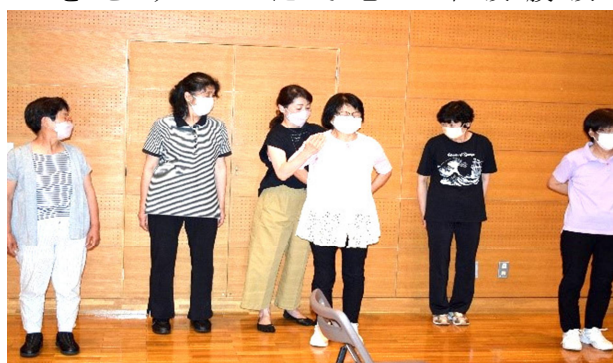
適正な姿勢を作るための呼吸の話に先立ち、医者が病気と診断できないが、何となく体の調子が良くない「不定愁訴」という状態について、食事・運動・睡眠に関わり、適切な食量や「おいしい」と思う食べ物の危うさ、誤ったダイ



1. 身体が柔らかくなる
2. 気持ちが明るくなる
3. 集中力が上がる
4. 早く走れるようになる
5. スタイルが良くなる

エイトや筋トレ、体の動きを修復させる睡眠の大切さなどについて話され、心配と思われる子どもたちの生活の様子についても触られました。

そして、適正な姿勢をつくるための呼吸は、「鼻から吸う横隔膜を大きく動かす呼吸で、おへそから指三本ほど下にある『丹田』というところに向けて息を入れようと意識してお腹を伸ばす呼吸」ということで、会場の皆さんは、実際に、原田さんの指導を受けながら、呼吸の仕方を学んだり、体の状態をみていただいたりしました。



原田さんから冒頭に「自分のいただいた命を十分に生きるために、自分の体を今までと変えていただいて、これからの人生に取り入れていただければ・・・。」という言葉があり、その通り、良い呼吸をして適正な姿勢をつくり、健康な生活を心掛けたいと思った講演会でした。

編集後記

「小学生のおいで塾」、「中学生の自習室」は、学習支援を地域の皆様や青少年の健全育成に関わる皆様、「自習室」の軽食支援は「伊那市食生活改善推進協議会」の皆様等々と、大変多くの方々に引き受けていただき、実施することができています。ここに携わる皆様が子どもたちに接する様子を見ていると、子どもたちの成長や将来の姿に期待する思いを感じます。そんな思いが伝わって、子どもたちも学習や体験などを頑張ってくれたのかなと思います。関係の皆様には、大変お世話になりました。ありがとうございます。

各小中学校では、二学期がはじまり三週間ほどがたちました。二学期は様々な行事もあり、一学期から積み上げてきた学びが実り、子どもたちの成長を実感する学期です。大きな事故や怪我などがなく、充実した生活を送ることができるようにと願っています。