

平成25年度

なかよし♪おかあさん

～笑顔がいっぱい～



第8ブロック 母親委員会だより

第3号 平成25年12月

発行：長田西中母親委員 池田泉 大原由美子

～長田西中(ブロック長)・長田西小(副ブロック長)・川原小・長田南中・長田南小・長田北小・城山中・長田東小～

### ◆ 第8ブロック母親委員会 中部電力セミナー ◆

平成25年9月4日(水) 場所：城山中学校

エネルギーセミナー『エネルギーのこと電気のこと一緒に考えよう!』

生活に欠かせない電気。毎月届く「電気ご使用量のお知らせ」から日本のエネルギー事情について説明して頂きました。クイズや実験を交えて楽しくわかりやすく勉強出来ました。

### ◆ 城山中学校創立30周年記念合唱発表会・記念講演会 ◆

平成25年10月31日(木) 会場：静岡音楽館 AOI ホール

#### 〔合唱発表会〕

スローガン

歴史に残す∞(無限)のパワー  
本気で伝えろ僕らの想い!

(保護者の感想)

- どのクラスも一生懸命さが伝わってきて感心しました。
- クラスごとテーマを作り、それを大事に思いを込めて歌っていました。
- 1年生の完成度の高さにびっくりしました。
- 2年生は独唱や英語の歌詞もあり去年より難しいことにチャレンジしていました。
- 3年生は最後の合唱発表会なので熱い思いが伝わってきました。
- 3年生は少ない人数でしたが迫力があり歌声も素晴らしかった。



#### 〔記念講演〕～ 東日本大震災被災地からの報告 ～

岩手県大槌中学校の鈴木利典校長先生を講師にお招きし、『子どもたちは未来の設計者』～被災地からの報告～という演題でご講演を頂きました。被災地の当時の状況から現在の体育祭や部活動の様子などをスライドを交えてお話し下さいました。スライドの写真には、大槌中学校のひたむきにそして笑顔で頑張っている生徒達が映っていました。私達は改めて「今を大切に生きる」ことの大切さを感じました。



最後に、城山中の生徒達がアルミ缶回収で得た収益金をお渡ししました。城山学区全体からの贈り物です。大槌の町が一日も早く完全復興することを生徒達は願っています。

### ◆ 満観峰ハイキング ◆

コース：城山中学校→小坂翡翠の滝→満観峰→日本坂入口→城山中学校

毎年恒例になりました「青少年健全育成会ハイキング」が11月2日(土)に開催されました。

多くの皆様に参加して頂き、ケガをする人も無く無事に登ることが出来良かったです。自然の美しさ美味しい豚汁を堪能して頂けたと思います。

長田西中学校区青少年健全育成大会の報告 平成25年11月30日 長田西小体育館  
「保護者のためのメンタルトレーニング ～子どものやる気を高める方法～」

講師 大儀見浩介先生

テストやスポーツの大会で、よい結果をだせなかった子どもを感情のまま怒ってしまう。

こんな経験はないでしょうか……。今回お招きしたのは、(株)メンタリスタ代表取締役大儀見浩介さん。奥様は、女子サッカー選手の大儀見(永里)優季さん。

御自身は、奥様をはじめ現役スポーツ選手をメンタル(心)面で支えるメンタルトレーニングコーチ。語り口は軽快でユーモアあふれるものでしたが、考え方は理論に基づくものであり、多くの“気づき”を与えてくれました。

ものごとに取り組む動機づけ(モチベーション)には、外発的・内発的なものがあるという話は大変印象的でした。命令されたからやる、怒られるのが嫌だからやる、周りより良い成績を残したいからやるというのが外発的動機づけ。一方、自分自身の目標をイメージし、自分の内面からわきおこる意欲でやるのが内発的動機づけ。両者を比べるとだんぜん内発的動機づけによる方が優れた結果を導き出します。

そして、目標は今より+10%に置くのが最も効果的であるとも実証されているそうです。子どもの内発的動機づけをいかに引きだすか。それが、我々大人の務めなのだと思います。

#### 8つの基本的なスキル

- ① 目標設定
- ② リラクゼーション&サイキングアップ
- ③ イメージトレーニング
- ④ 集中力
- ⑤ プラス思考
- ⑥ セルフトーク
- ⑦ 試合(本番)に対する心理的準備
- ⑧ コミュニケーション



#### 第3回 第8ブロック母親委員会研修会の報告

丸子名物 「とろろ汁」の調理実習を6月4日 長田西小学校 家庭科室にて行いました。

講師に慶長元年創業(今年471年目)丁子屋14代目の柴山広行さんをお迎えして、とろろ汁の歴史、自然薯の栽培法、自然薯から学ぶ食育、経済なども学びました。皮ごとすりおろした自然薯がふわふわのとろろ汁に……。麦ご飯と混ぜ合わせ、薬味の細ねぎと相性がいいこと。また、とろろの素揚げもふんわり軽い口どけで美味しく、大好評でした。会場は母親委員のみなさんのニンマリとした微笑でいっぱいでした。地産地消!自然薯ももっともっと食べなきゃ!いけませんね。