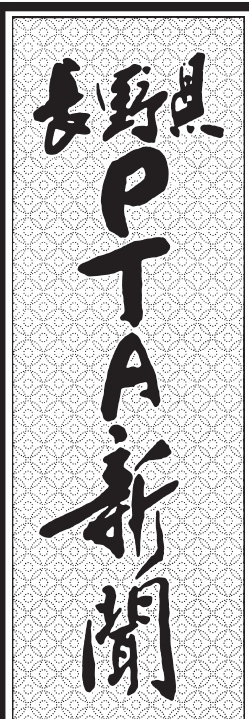


成長期の心と体を育もう!

からだ編 ~子どもと心がける体づくり~



発行
長野県PTA連合会
長野市旭町1098信濃教育会館内
TEL 026-235-4361
発行者/熊谷 弘
編集者/前田 博展

長野県PTA連合会HP



チーム信州PTA!



県Pで
あなたの力を
発揮しませんか?

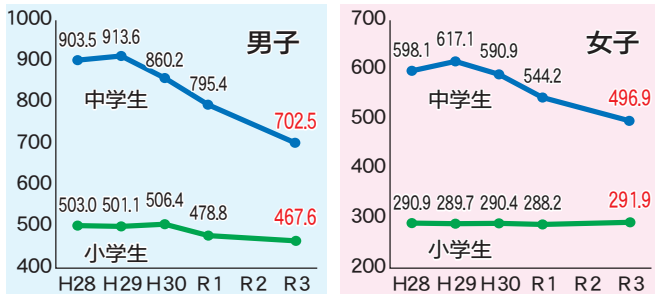


▶ 動画編集委員
▶ 新聞編集部員
チームの仲間を
募集しています

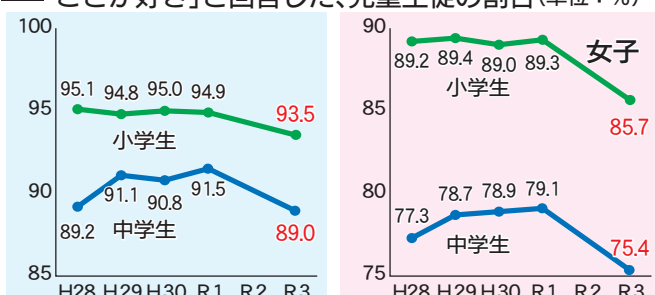


気になる! 子どもたちの変化

1 授業外における1週間の総運動時間の平均 (児童生徒回答) (単位:分)



2 「運動(体を動かす遊びも含む)やスポーツをすることが好き」と回答した、児童生徒の割合(単位:%)



※県内の小5・中2、それぞれ約1万6千人の児童生徒が回答した「令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」より抜粋
資料提供:長野県教育委員会

今、子どもたちの運動時間の減少と身体能力の低下が問題になっている。ささいなことでもケガをする子どもが増えているとも聞く。そこで今号では、気軽にできる体の動かし方を紹介する。また、4面では信州の魅力を感じてお出かけスポットを特集。子どもの成長を促し、運動不足解消やストレス発散に役立てよう。

左のグラフは、スポーツ庁の「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」で県内の児童生徒が回答したものだ。この結果については、コロナ禍が運動機会の減少に大きく影響していると考えられる。その一方、コロナ禍においても運動量を増やした児童生徒が約3割いることも本調査で判明しており、運動量を増やすことを意識した家庭もあるようだ。グラフ②では「運動が好き」という児童生徒が、コロナ禍前より明らかに

減少している。運動機会の減少により、運動することの楽しさを知る機会も減ってしまったことが影響しているのだろう。最近の子どもはケガについて、整形外科医の安藤邦彦先生(医学博士・スポーツドクター・県P安全講習会講師)に伺った。「コロナ禍の身体活動の制限によってスポーツ傷害は少なくなったが、体力の低下は増えたと感じる」という。運動時間の減少が、子どもの体と心に影響を及ぼしている。

「日常動作も工夫でエクササイズに!」
歩くときは「膝を高く上げる」「歩行スピードをアップする」「腕を振る」など、工夫するといエクササイズになる。階段の昇降では「膝を高く上げて上る」「一段

ぼし、抜かして上る。健康的な成長のためにも、体を動かすことの習慣づけが必要だ。日頃意識したいことや体づくりについて、安藤先生に教えていただいた。



筋肉は、特に伸長しにくいのでストレッチが大切だ。二次成長期には成長軟骨のトラブル(オスグッド病)が多いので、太もも前面の筋肉のストレッチを丁寧に行う。股関節などの動きが不足すると日常の動作に影響するだけでなく、腰椎分離症になりやすい。

①ストレッチ
ふくらはぎのストレッチ
ケガをしづらい体のために

①ストレッチ
ふくらはぎのストレッチ
①壁に両手をつき、片脚を後ろへ下げる
②下げた脚の踵をゆっくり床に押し付ける
③そのままジワ〜と伸ばす (15~20秒)

②収縮
①壁に両手をつき、片脚を上げる
②立っている脚の踵を上げ下げする
★片脚 10~20回、交互に1~2セットを目標にしよう

①やや浅めによい姿勢で椅子に座り、膝は直角に曲げ、手は膝の上に置く
②背すじを伸ばしたまま前かがみになり、息を吐きながらゆっくり立ち上がる
③手を膝に置いたまま、ゆっくり膝を曲げ、息を吸いながら座る
④「②立つ」「③座る」を10回程度繰り返す
★体力に合わせて回数を増やそう

「今日は面倒くさいなあ」ひと工夫で毎日できることもある

- ◆ バランスボールを普段使いのチェアにする
 - ◆ 片脚立ちで靴下をはく
 - ◆ 歯磨きやドライヤー使用時に踵の上げ下げ
 - ◆ お風呂上りに前屈姿勢をとり、髪をタオルドライ
 - ◆ ラジオ体操なら自然に体が動く!本気でやる
 - ◆ 子どもと面白い運動動画を観ながら、一緒にやってみる
 - ◆ フィットネスができるゲームで遊びながら、親子でしっかり運動
- 家族が元気で笑顔が一番! 楽しくできる運動をみつけよう!

「気軽に体幹を鍛えたい!」遊び感覚でやってみよう

①基本編
両手を肩の高さに広げて片脚立ち。できるだけ長時間、同じ姿勢をキープする。誰が一番長くできるか、家族で競争してみよう。

②応用編
片脚を上げたまま両手で交互にボールをキャッチ。親が肩をボンと軽く押して、わざとバランスを崩そうとするのを耐えることも効果的。

「子どもの姿勢悪化が心配…」肩甲骨をほぐしてスッキリ!

①両手に1個ずつボールを持ち、うつ伏せになる
②体を反らしながら、平泳ぎの腕の動きを行う
★床にボールがつかないように手を動かすのがポイント

肩甲骨周囲の「やせスイッチ」で美容効果も♪
出典: エフコープ「CHEER! days」

「食」で学び舎を支える。

よい食材でたのしい給食
長野県学校給食会は学校教育活動の一貫として行われている学校給食の円滑な実施及びその充実発展に努め、学校給食における食育の推進を支援することにより、児童生徒の心身の健全な発達及び広く県民の健全な食生活の実現に寄与することを目的としております。

学校給食物資は、主食と副食がありますが、本会では、主食の原料となるコメや小麦粉を仕入れ、炊飯やパンの加工工場に製造を委託し、県下の各学校へお届けしています。副食については、缶詰、乾物、ハム、冷凍食品などの物資を供給しています。また、食育支援事業として、県産物を活用した献立コンクール、レシピ集の発行、パン審査・品質向上研修会などを実施しています。これまでに、関係機関と共同で、県産物を活用した商品も開発し供給しています。

令和4年度 長野県PTA連合会 定期総会

「結」信州PTAモデルの実現に向けて「学びと連携」を深め「進化」しよう！ ～すべては愛する子どもたちの“笑顔”のために～

いつの時代もPTAは子どもたちを通じた縁のなかで、親・教職員としての責任と喜びを感じ、家庭教育の向上に向けて学び合うことができます。文部科学省が掲げる「社会に開かれた教育課程の実現」には、学校と地域の連携・協働が求められ、PTAはその担い手として最も重要であると考えます。



令和4年度会長 熊谷弘

子どもたちに寄り添って

らの社会を創り出し切り拓いていくための「生きる力」を育めるよう、子どもたちの応援団として共に協力・連携していかなくてはなりません。子どもがこの不安定な世界を生き抜くために親ができること、その一つに「愛着」を深めることが挙げられます。最近手にした本には、子どもが重要であると、うたわわていました。

- ・安全であること
- ・見守られていること
- ・なだめられていること
- ・安心して居ること

愛する子どもたちの笑



昨年同様ハイブリッド形式での開催

熊谷会長は冒頭の挨拶で「信州モデル実現に向け、社会や地域と共に学び協力し、関わりやすく関わりが深い活動を目指す」と語った。

続いて、長野県小・中学校PTA広報紙コンクール入賞の単位PTAの紹介を挟み、須田恭徳代議員(長野市P)の進行で議事に入った。

令和3年度事業報告及び決算報告では、オンラインの活用を継続した会議や研修、動画作成と配信など、新しい形の活動が報告された。

長野県PTA連合会は5月27日、信濃教育会館において定期総会を開催した。令和4年度も熊谷弘氏が会長に再任され、3期目のスタートを切った。

会場には令和3年度・4年度の常任理事が参集し、16郡市代議員はオンラインで参加した。

令和4年度事業計画では、教育改革やSDGsといった社会的変化のなかにも、子どもたちが生き生きと学ぶ力を育んでいけるよう「学校」「家庭」「地域社会」の連携をさらに深めることが掲げられた。

「PTA活動や情報の発信」「郡市PTAの活性化」を重点活動とし、取り組みや各研修会の様子は、県PのホームページやYouTubeチャンネルで発信していく。また、令和7年度に行われる「関東ブロック研究大会長野大会」の準備検討特別委員会を設置し、開催に向けて始動する。予算案については配信・発信に関する費用を多く計上している。

なお、役員選出や議案はWebの投票機能を用いて全会一致で承認された。

顔のために絆を深め、どんな時でも子どもたちに寄り添っていききたいものです。

本年度も信州PTAの実現に向け、役員一丸となり活動してまいります。ご理解とご協力をお願いいたします。

日本PTA全国協議会理事就任報告
熊谷会長は、今年度関東ブロックPTA協議会代表理事として日P理事に就任した。

学校課題検討委員会の委員長を拝命し、コミュニティスクール・部活動の地域移行や不登校・いじめ等の教育課題において、文科省など省庁と連携を図り、課題解決に向けて活動する。

第32回 長野県小・中学校PTA広報紙コンクール

令和3年度は小・中学校合わせて52校の応募があり、3回の審査を経て左記の学校が受賞した。

受賞校の紙面では、学びになる特集やPTA活動の様子がわかる記事が掲載されていた。読者を惹きつける内容と写真の構図や文章構成が工夫されていると審査員から講評された。

最優秀賞

長野県教育委員会賞

◇飯島町立七久保小学校PTA 「七小PTA会報」



優秀賞

信濃毎日新聞社賞

◇飯田市立丸山小学校PTA 「まるやま」

(二社)日本グラフィックサービスイ工業会
◇長野市立櫻ヶ岡中学校PTA 「さくら」

◇長野県PTA連合会長賞

◇佐久市立佐久平浅間小学校PTA 「おおぞら」

受賞者の声

コロナ禍の制限のあるなかでも「子どもたち・学校・PTA・地域で工夫して創り上げた行事や活動を多くの方に伝えたい！」という思いで作成しました。グループホームを活用したアンケートも初の試みです。皆様のご協力に心から感謝いたします。

七久保小学校 令和3年度PTA教養部長 鈴木富美



優良賞

- ◇諏訪市立上諏訪小学校PTA
- ◇飯田市立伊賀良小学校PTA
- ◇松本市立菅野小学校PTA
- ◇伊那市立高遠中学校PTA
- ◇松本市立旭町中学校PTA
- ◇長野市立東部中学校PTA

佳作

- 大田市立大町南小学校PTA
- 松本市立清水小学校PTA
- 長野市立山王小学校PTA
- 長野市立綿内小学校PTA
- 松本市立明善中学校PTA
- 松本市立女鳥羽中学校PTA (小中別の郡市順)

県Pお役立ち情報 「広報紙作成ワンポイントガイド」

今年度もコンクールへの多数の応募をお待ちしています。

発行回数が年1回でも応募が可能です。詳細については、1月頃に学校にお知らせが届きます。

◇印の広報紙を全国小・中学校PTA広報紙コンクールに推薦する。

学校法人 鹿島学園高等学校 飯田校

通信制課程 連携

多数の芸能活動者、アイドル、スポーツ選手、社会人が卒業を目指している

キャンパスは 駅近!

今の時代だから 通信で高校卒業!

無理なくできる 高校卒業 ご相談ください! ※高校生の転校も可能です。

中学生説明会実施中! 要予約 10:00~17:00

転入・編入 随時受付! 要予約 10:00~17:00

入学相談会開催!

 (学校説明会)

個別指導にも集団一斉授業にも対応!

生活保護・ひとり親・コロナにより影響を受けたご家庭に 学費軽減制度有り!

充実のオプションコース 専門分野の資格も取得しながら高卒資格を取得しよう!

- ◆大学進学コース
- ◆専修コース
- ◆就職支援コース
- ◆スポーツコース
- ◆海外留学コース
- ◆マンガアニメコース
- ◆ネイルメイクコース
- ◆ダンス・ボーカルコース
- ◆ITコース

コロナ感染予防対策で タブレット添削

学校法人 鹿島学園高等学校 飯田校 長野県飯田市元町5430-5 第一吉川ビル301 JR飯田駅から徒歩2分

通信制課程 連携 (入学相談) ☎050-6861-2519

令和3年 夏の甲子園(全国高等学校野球選手権大会)に出場しました!

長野県PTA連合会

0-157などの特定感染症や新型コロナウイルス感染症を発症して入院した※H・S・Bプラン対応

学校等から貸与されたタブレットをこわした (家庭でこわした) ※H・S・B・Cプラン対応

～大切なお子さまのための保険です～

信州子育て応援総合補償制度

令和4年度より名称変更いたしました。(旧名称:小・中学生総合補償制度)

今年度の中途加入はまだ可能です。最終加入可能月は11月1日補償開始分です。(申込最終締切は10月14日となります。) ご加入を希望される方はパンフレット等加入書類をお送りいたしますので下記までご連絡ください。

<取扱代理店:ジェイアイシーセントラル株式会社 信州子育て応援総合補償制度担当係 0120-049-300>

作成年月2022年8月 承認番号22-0980

令和4年度 委員会活動&常任理事インタビュー

各委員会の活動内容や抱負などを聞いた。

○主な活動内容 ①抱負 ②私を笑顔にしてくれるもの & “笑顔” をテーマしたイラスト

活動支援委員会 委員長 向山 啓二郎 (安曇野市 / 豊科北中)

- PTA新役員研修会の準備、運営
- コロナ禍におけるPTA活動の調査、支援
- 16郡市PTA連携懇談会(組織課題の部)の準備、運営
- ①PTA活動での問題や課題を把握し、情報提供することで、皆さんの活動が円滑に行われるよう、サポートいたします。
- ②「おはよう」「おかえり」などの子どもの元気あいさつ。



広報委員会 委員長 本山 浩二 (中高 / 木島平中)

- 長野県PTA新聞・広報紙の発行
- 公式ホームページ・公式フェイスブックによる情報発信
- 三行詩コンクール・広報紙コンクールの企画、審査
- ①今年度もコロナ禍からのスタートですが、こんなときだからこそ、委員の皆さんと一緒に笑顔あふれる情報の発信を目指します。
- ②家族や地域の方との触れ合い(現役消防団員です)。



教育連携委員会 委員長

牧内 高 (飯伊 / 浜井場小)

- 長野県教育委員会との教育懇談会の準備、運営
- GIGAスクール構想におけるICT教育の調査、研究
- 16郡市PTA連携懇談会(教育課題の部)の準備、運営
- ①長野県の児童生徒の未来が素晴らしいものになることだけを考えて、1年間務めたいと思っています。
- ②大好きな黒ラベルの瓶ビールを飲みながらお気に入りの映画を観つつ、いろいろ語っている時間。



総務委員会 委員長

山田 麻紀 (上小 / 第五中)

- ネットモラルなどについて考える機会の提供と、家庭におけるルール作りの周知
- 信州子育て応援総合補償制度の加入促進に関する活動
- ①オンラインでの活動が増えることを想定して事前に相互理解を深める場を作りながら、前向きに確実に活動していきます。
- ②子どもたちの笑顔。



教師代表副会長

鈴木 雅幸 (上水内 / 三水小長)

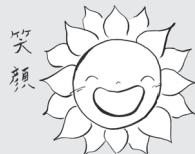
- 保護者と教職員が力を合わせて学び合えるよう、関係諸団体との連携
- ①長野県の子どもたちのために、「元気」「希望」「勇気」が湧いてくるような県PTA連合会となるよう、取り組みます。
- ②3歳の孫とお風呂タイムでの孫の笑顔。



会長

熊谷 弘 (飯伊 / 伊賀良小)

- 信州PTAモデルの構築
- 郡市PTAの活性化
- PTA活動の新たな取り組み
- ①会員の皆様と共に、信州の子どもたちの“笑顔”のために「結」の精神で取り組んでまいります。
- ②人や生物など、全てにおいてミッションを達成したときに、共に喜び合う瞬間。



子育て委員会 委員長

山本 美帆 (松本市 / 会田中)

- 陽だまり懇談会・陽だまり研修会の準備、運営
- 16郡市の専門委員会(子育て委員会等)の活動調査、報告
- ①皆さんが参加してよかったと思えるように自分自身も楽しんで、息切れしないように1年頑張ります。
- ②家族や友人のおしゃべり。



第13回長野県PTA三行詩コンクール

「家庭で話そう!我が家のルール・家族のきずな・命の大切さ」

今回は小・中・一般の部を合わせて5178点の応募があり、各部5点が入賞した。入賞作品は日本PTAのコンクールへ推薦される。多数のご応募ありがとうございました。(敬称略)

最優秀賞 (長野県PTA連合会長賞)

笑顔の「聞いてー!」涙の「聞いてー!」

ふくれっ面の「聞いてー!!」

全部がママの宝物

話してくれてありがとう

木下 順子 (飯田市立浜井場小 保護者)

優秀賞 (信州「教育の日」実行委員会賞)

おかあさんがいつもいうよ

「こころとからだがいちばんだいじ」

いちばんになるより

じょうずにできるより だいじなんだって

林 翔和 (松本市立開明小1年)

おばあちゃんのお散歩 スピードがとってもおそいけど

いつも気づかないことにたくさん気づく。

おばあちゃんとの電話 どうでもい話でも

小さいことでもほめてくれる。なんか世界が変わってる。

鮎澤 美桜 (岡谷市立東部中2年)

優良賞

〈小学生の部〉

宮野 龍空 (上田市立神科小3年)

山田 絢葉 (岡谷市立上の原小6年)

山田 美由姫 (岡谷市立上の原小6年)

伏木 悠莉 (松本市立四賀小4年)

〈中学生の部〉

島田 晴琉 (下諏訪町立下諏訪中2年)

川上 美月 (松本市立明善中2年)

横山 莉奈 (松本市立旭町中1年)

三澤 穂香 (長野市立柳町中3年)

〈一般の部〉

田村 奈穂美 (上田市立丸ノ内中 保護者)

西川 祥子 (松本市立開明小 保護者)

田村 美香織 (松本市立丸ノ内中 保護者)

武田 美香織 (中野市立中野小 保護者)



優良賞の作品は
◀こちらから

講評より

- ・家族の関わりある作品が多く、共感できた。
- ・情景が思い浮かべられ、親子の思いやりが伝わってきた。
- ・家庭内の母親の存在が大きく、父親アピールが今後必要だと感じた。
- ・日頃の思いを言葉で表現しており、読み手に温かな思いを与えてくれた。

お待ちしています

長野県PTA新聞では、子どもたちのために特色のある活動を行っています。取り上げたい個人・団体の情報をお寄せください。また、新聞のご感想やご要望などもお聞かせください。



信州の牧草を食べて
信州の酪農家の愛情いっぱい育てた牛の牛乳を
信州の人が飲んで育つ
わたしはメイドイン信州—信州100%。



わたしはメイドイン信州



長野県牛乳普及協会・長野県生乳生産販売委員会・JA全農長野

成長期の心と体を育もう!

こころ編 ~信州北から南まで~

子育てに奮闘中の常任理事&新聞編集部がオススメする、心も体もリフレッシュできる場所特集!



B 編集部のオススメ 戸隠古道ウォーク拓本集印

文化庁選定「歴史の道百選」の戸隠古道。30カ所ある石柱を探して拓本を集めます。車で気軽に行かれる場所から林道を歩いて行く場所まであり、自由に巡れるのも魅力的です。



クーピーでこすって拓本をとるのは難しかったけど宝探しみたいで楽しかったよ!(小6男子)

A 北信地区 本山副会長のオススメ 東館山高山植物園と展望テラス



志賀高原の標高2,000mにある国内最大級の高山植物園。季節ごとに咲く花々は約500種植えられています。ゴンドラリフトでの空中散歩や美しい山々の絶景を家族みんなで楽しめます!



E 中信地区 向山副会長のオススメ 国営アルプスあづみの公園

北アルプスの裾野に広がる公園です。遊具やイベントも充実していて年間を通して楽しめます。観察会でのみ入れる環境保全のための森もあり、その豊かさに歩くだけで癒されます。



F 中信地区 山本副会長のオススメ 松本城周辺散策

国宝松本城と周辺の散策はいかがでしょうか?松本城内の急な階段の上り下りは足腰が鍛えられます。街中にある井戸巡りもおすすめです。名水で煎れるコーヒーやお茶は格別ですよ!



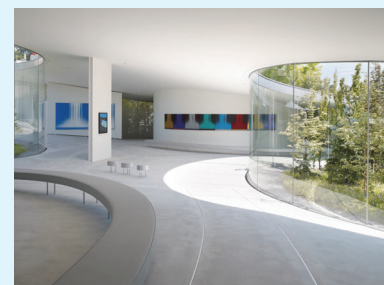
C 東信地区 山田副会長のオススメ 太郎山

家族連れや小学校の遠足、御来光スポットとして地元で愛されている山です。登山ルートは複数あるので気軽に登れます。浅間サンラインから望む『逆さ霧』は神秘的で一度は見たい光景です!



D 編集部のオススメ 軽井沢千住博美術館

絵画だけでなく、建物が印象的な美術館。起伏のある床と大きなガラス窓で解放感ある館内の回遊は、まるで公園を散歩しているみたい。周囲のカラーリーフガーデンも素敵ですよ!



撮影:阿野太一 © 軽井沢千住博美術館

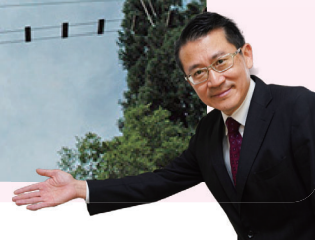
H 南信地区 熊谷会長のオススメ 天竜峡



天竜川の浸食によって作り出された、深谷の美しい景観です。深谷の東西に遊歩道があり、つつじ橋や新名所「そらさんぽ天竜峡」など天竜峡全体を子どもたちとゆっくり楽しめます。

G 南信地区 牧内副会長のオススメ フォレストアドベンチャー・松川

長野県第1号のフォレストアドベンチャー施設です。4サイト、43アクティビティの充実したコースは難易度が高めで、高学年から利用できます。ひと汗かいた後は敷地内の温泉で疲れを癒しましょう!



県P陽だまり研修会

ZoomとLINEを活用した新しい形の研修会

4月20日、子育て委員会主催の「陽だまり研修会」が開催された。「地域を知り、学校との連携を考える新たな研修について学ぶこと」を目的に、オンラインによる善光寺ウォーキングラリーを行った。視聴者の目線で撮影された動画を事前に用意し、当日は令和3年度子育て委員長の松田愛絵さんが、動画に合わせて案内をした。参加者は、Zoomを視聴しながら出題されたクイズにLINEで答え、Web上で地域の魅力を感じながら、善光寺とその周辺の散策を楽しんだ。この企画は「善光寺御開帳を楽しみながら、元気になる研修にしたい」という松田さんの思いから実現された。

あなたもやってみよう!
善光寺ウォーキングラリー
①パソコンやテレビでYouTubeを立ち上げ「善光寺ウォーキングラリー」を検索
②スマートフォンで左のQRコードを読み取り「陽だまり研修会」のアカウントを友だちに追加
③LINEのメッセージが届いたら「クイズラリー」と送信
動画を観ながらクイズに挑戦してみよう!
研修会の様子はこちら



チーム信州PTAの仲間たち 番外編

長野県PTA連合会は、16郡市PTAの皆さんと活動しています。広い長野県、16の各郡市PTAがどの位置にあるかわかりますか?上の地図の番号と照らし合わせてみましょう。

- 安曇野市PTA
- 飯田下伊那PTA
- 上伊那PTA
- 上高井郡市PTA
- 上水内郡PTA
- 木曾郡PTA
- 更埴PTA
- 上小PTA
- 諏訪地区PTA
- 全佐久PTA
- 大北PTA
- 中野PTA
- 長野市PTA
- 飯水PTA
- 東筑摩塩尻PTA
- 松本市PTA

各郡市PTAの活動については、県Pのホームページでも紹介しています。ぜひご覧ください。



編集後記

少しずつ見直されているとはいえ、新型コロナウイルス感染症の流行による制限の多かった生活は、さまざまな面に影響を及ぼしています。今回は、子どもの体力低下に着目して「成長期の心と体を育もう!」をテーマとし、1面にはからだ編としてエクササイズを、4面にはこころ編としてお出かけおすすめスポットを掲載しました。親子で参考にしてみてください。

コロナによる制限を乗り越えるべく、創意工夫した新たな取り組みもたくさん生まれています。県PTAのオンラインを活用した陽だまり研修会もそうだし、各単位PTAの活動にもオンラインが活かされることが広がってきます。困難な状況乗り越え人間の知恵の豊かさを子どもたちにも伝えていきたいと思えます。(M・H)



広報委員会 新聞編集部

- ◎前田 博展(栗丘小長)
- 黒岩奈穂子(青木島小頭)
- 小林恵美子(安里小P)
- 森山 奈々(安里小P)
- 黒岩 直貴(松代小P)
- 小林 朋子(裾花中P)
- 大日方光子(吉牧小P)
- 山岸 優子(若槻小P)
- 竹内恵美子(裾花中P)
- 中島真紀子(城山小P)