

【朝礼の話（6月10日）】

（あいさつの後）

＜姿勢のチェック＞

- 気を付けの姿勢のチェック
 - ・足はかかとを付けて、つま先は少し開く
 - 背筋を伸ばすと、お尻の筋肉がキュッとなります
 - ・手は体側に指先までピン！と伸ばす
- 前へならえの姿勢のチェック
 - ・良い姿勢のまま、手はまっすぐ肩の高さ→下がりがちなので気を付けよう！
 - ・指先までピン！と伸ばす
- 右手をあげる姿勢、左手をあげ姿勢
 - ・手は指先までまっすぐ、肘が耳の上に付くように
 - ・これ以上伸びないくらいに伸ばしてみる
- 両手をあげてみよう
 - ・手はまっすぐ、各肘が耳の上に付くように
 - ・顔はまっすぐ前を向くように
 - ・これ以上伸びないくらいまで伸ばしてみる

＜体幹を鍛える呼吸法の実践＞

- 手をお腹にあてて、空気がしっかり入ったり出たりするのを感じましょう
 - ① 4呼間で息をしっかりと吸う（胸もお腹も膨らんでいるかな？）
 - ② 8呼間で「ハアー」と口から息を全部吐く
 - ③ 吐ききってお腹が硬くなったのを確認しながら4呼間息をとめる
 - ④ 3回繰り返す
- 基本の呼吸法をベースにアレンジ
 - ① 息を吸いながら両手を前から真上にあげる
 - ② 手のひらを前に向け、肘を軽く曲げて横から下へおろす
 - 胸を開いて、肩甲骨を寄せることを意識する

＜校長先生の話＞

これだけの運動でも、汗が出てきますね。体幹トレーニングも、各クラスで工夫して取り組んでいます。しっかりと取り組むと姿勢も良くなってくるので、こつこつと取り組みましょう。

今日は、古家先生のお話を聞きますが、少し紹介をさせてください。古家先生は、今年の4月からこの草平小学校の教員として勤めています。3月までは保育士をしてみえました。大学で保育の勉強をし、就職、結婚、出産、子育てをする中で、「小学校の先生になりたい」という夢をもつようになり、仕事をしながら小学校の教員免許をとるための勉強をしました。そして、3月に小学校の先生の免許を取られ、草平小学校にいます。

みなさんもこれから夢をもつと思いますが、夢をもつのに遅すぎることはないのです。就職してからでも、いくつになっても、夢をもった時そこに向かう勇気と努力する気持ちがあれば、夢を叶えることはできるのです。みなさんも、いくつになっても夢をもてる人であってほしいと思います。

先生も、数年後退職をしたら、何をしようかと今考えています。夢を忘れず、進みたいと思います。

それでは、古家先生のお話をしっかりと聞きましょう。