

# 学びの羅針盤

高柳小学校  
令和2年  
4月吉日発行  
研修主任

## 今は、はなれていよう ～家で自分を磨く時期 ①～

みなさん、元気ですか。新型コロナウイルス感染の拡大を防止するため、これまでに経験したことのないような事態が続いています。「家にいるのは、もう飽きた。」と、思っている人は、きっと、元気な人ですね。元気で過ごせる毎日に感謝して、引きつづき、不要不急(いそぎの用事や、少し後でもできること)の外出をしない生活を続けていきましょう。自分を守る、自分の家族や大切な人を守るため、みんなで力を合わせることを、**今**、大切です。がまんの時です。

長いお休み、3月には、どんなことができましたか。

こんなにまとまった休みはそうそう、経験できません。家でできることで、自分を成長させる休みにしてみませんか。

- ・ **自分のことは、自分です**…自分の使っている部屋を掃除したり、学年が進級するに当たり机やロッカーの中をきれいに整理したり、新しい学年で学習しやすいように、環境をととのえる。洋服が入っているタンスやロッカーの中をきれいにする、など。
- ・ **家庭の仕事を、まかせてもらう**…一人でできる家の仕事は、任せてもらいましょう。家の人と相談して、自分のできることを増やすチャンスです。  
例:げんかん掃除、お風呂掃除、トイレ掃除、階段掃除、洗面台の掃除、窓掃除、食事の後片付け、お皿洗い、お皿ふき、など (火を使う等、危険なことは家の人と一緒に。必ず相談をして決めましょう。)
- ・ **自分の「好きなこと(趣味)」に、没頭する**…没頭する時間、毎日こつこつできます。  
イラストを描く 絵を描く 読書 ピアノを弾く リコーダーや持っている楽器の演奏(ご近所迷惑にならないように) 工作 手芸 編み物 家でできる体幹トレーニングなど  
自分が好きなことを 徹底してできそうです。例えば、ピアノの練習だとしたら、いつもだとできない、基礎を見直す練習もできます。(例えばハノンを見直して、ねらいをもって1時間以上これに時間をかける など)。サッカーやダンスなど、趣味でやっているスポーツも同じように、いつもなら時間がかけれない体幹トレーニングをみっちりやるのもいいですね。  
基礎練習を行っておくのは、遠回りのようですが、実は、その後のパフォーマンスが格段によくなっていきます。「遠回りのような練習は、実は、近道」…私が尊敬する先生から教えていただいた言葉で、学生時代に実感したことです。
- ・ **体を動かそう**…体育の時間の準備体操で行っていて、家でできそうなことを毎日やる。(迷惑にならないもの) **高柳小学校ホームページにも体力向上動画 がアップされています**。毎日続けて行くと、今後の体育で「あれ?ちょっと動きやすいぞ!」という自分の変化を楽しむことができることでしょ。