



東郷学園小学部（1年生～6年生）よのなか教室
「元気な自分をつくろう」 松岡浩蔵先生



東郷学園中学部
（7年生～9年生）
よのなか教室
「未来につながる過ごし方」
藤本 格先生



【活動名】 元気な自分をつくろう

- 【期日】 平成26年7月14日（月）
【時間】 3校時 （10：30～11：20）
【場所】 東郷学園 体育館 *ホワイトボード・セロテープは準備します。
【参加者】 東郷学園 1年生 12名 4年生 20名
2年生 24名 5年生 20名
3年生 17名 6年生 16名 計109名

【目的】

- 自分が自由に使える時間が増える夏休みを前にした時期に、「よのなか教室」の先生から生活に関する話を聞くことで、「元気な自分」を作るには毎日をどのように過ごせばいいのかを考える機会をもつ。
- 「よのなか教室」の先生との出会いで得た学びを、これからの生活に活かしていこうとする意欲をもたせる。

【事前指導】

- 今回の「よのなか教室」の意義について知る。
 - ・ 今年の夏休みを元気にすごすための活動であること。
 - ・ この学びを夏休みだけではなく今後の自分の生活にもつなげること。
- 「早寝、早起き、朝ごはん」について、今までの自分を振り返らせ、今回の講座でどんなことを学ぶか、目標を立てる。

【当日の活動内容】 ※ 進行（6年生）

- 1 始めの言葉
- 2 講師紹介 （キャリア教育担当：三尾）
 - 講師 睡眠環境診断士 松岡浩蔵さん

3 活動

- ① 「健康体操」をしよう
- ② なぜ、早寝早起きが大切か
- ③ 勉強は早めにやろう
- ④ 大人になったら
- ⑤ まとめ

* お話の中に、

- ・ 松岡さんにとって「仕事とは」「働くとは」どういうことか
- ・ なぜ、このような活動をしているのか

ということも織り交ぜていただくと有り難いです。

- 4 校長先生のお話
- 5 児童代表お礼の言葉（6年生）
- 6 終わりの言葉

- 【事後指導】 ○ 学んだことをワークシートに書く。



(7) 月 (14) 日
(5) 年 名前 ()

活動名 よのなか教室

出会った方の名前 松岡浩蔵先生(すいみん環境しんたん)

<活動を通しての学び>

ねるとねむるのちがうということが初めて知りました。栄養のバランスはいつも食(は)かりなのでパンも食べたほうがいいのか分かりました。ねるとは(休息)お休みするだと初めて知り、後ねむるとは(回復)だと初めて知りました。朝早く起きて勉強するとよいといっていたので、たておやうと思いましたが、いつも寝るふかしをしすぎて、朝早く起きれないからこれをやめようと思いついたと、思いました。これから生活リズムも気をつけて、今日学んだことをいかしてがんばってこうと思つたし、朝起きたら、早ね、早起きは三文の徳(と)を言ってみようかなと思つていました。今日習った体そのもむまが、あつたら、少しでもやろうかなと思つた朝早く起きてカーテンやまとも、思いきりあけてあきりたいと思つていました。

<出会った方からの学び>~印象に残ったこと(すごいな、さすがだな、素敵だな...と思つたこと)、見習いたいと感じたこと等~

わたしは日本全国ですいみん環境しんたんでは12人くらいでその一人なのがすごいい思つて、いろいろなことも分かりやすく教えてくれたので、さすがです。



(7) 月 (14) 日
(6) 年 名前 ()

活動名 よのなか教室「元気な自分をつくる」

出会った方の名前 松岡 浩蔵先生

<活動を通しての学び>

Q どちら早くねないといけないの?
A. ねると、ねむるはちがう!!(ねる)→休息(ねむる)→回復
みんなが大きくなるために必要なこと!
(時間の目安) 寝る時間 (21:00~21:30) 起きる時間 (6:00)
Q どうして早く起きないといけないの?
A. スッキリして楽しく過ごすため!!
★朝起きてから勉強してみよう!
・朝起きて、30分ぐらい勉強するつもり
・朝、起きてから、あう、が一番働いている!!
★早ね、早起き、三文の徳。
①朝、朝一番に...
カーテン、窓を開ける、手のひらに日光を当てる

<出会った方からの学び>~印象に残ったこと(すごいな、さすがだな、素敵だな...と思つたこと)、見習いたいと感じたこと等~

なぜ、早ね、早起きが大切なのか、すいみんの大切さなどが、先生の話を聞いて、とてもよく分かりました。今までの夏休みの過ごし方などを振り返って、今日のことを思い出しながら、改善していきたいです。



(7) 月 (14) 日
(5) 年 名前 ()

活動名 よのなか教室

出会った方の名前 松岡浩蔵先生(すいみん環境しんたん)

<活動を通しての学び>

体をさると血の流れをよくするためにするということが分かりました。ねるとねむるのちがいがそれぞれあるということで、ねるとは休息(休む)ということ、ねむるとは回復ということが分かりました。毎日のねるめやすは9時から9時30分、朝おきめやすは、6:00ぐらいと松岡浩蔵先生が言ってくれたので、それをもとに毎日やってみようと思つていました。それと栄養のバランス、という言葉もわすれないようにしたいです。明日から、朝おきたら、30分ぐらい勉強をやりたいです。そのために早ね、早おきを、しっかりしたいです。

<出会った方からの学び>~印象に残ったこと(すごいな、さすがだな、素敵だな...と思つたこと)、見習いたいと感じたこと等~

話してくれたことがとても分かりやすかつたので、さすがだなと思つていました。とても先生は「早ね、早おき、朝ごはん」ができていて、見習いたいと感じました。



(7) 月 (14) 日
(6) 年 名前 ()

活動名 よのなか教室「元気な自分をつくる」

出会った方の名前 松岡浩蔵先生

<活動を通しての学び>

寝るとは休息、眠るとは回復、早起きは三文の徳、ということ、眠るということ、文の徳もとは、休息するとは、体を回復させる、早寝、早起き、ということ、寝るとは三文の徳、
①おへそをおさえると、体のバランスをよくする
②空気をたくさん吸うと頭の回転がよくなる
寝る時間の目安は夜9時から9時30分。
起きる時間の目安は朝6時。
私は小さい頃から夜ふかしをしていて、10時から11時まで起きていました。土曜日は、早く寝てもおそく起きてしまつて、朝ご飯が食べれないという日が多かつたです。その日は、元気が無く、しっかり勉強できません。これから早ね、早起き、朝ご飯をしっかりとりたいです。

<出会った方からの学び>~印象に残ったこと(すごいな、さすがだな、素敵だな...と思つたこと)、見習いたいと感じたこと等~

松岡先生は、とても声が大きく聞き取りやすい声でした。私は声あまり大きくないので見習いたいです。

【活動名】 未来につながる過ごし方

【期日】 平成26年7月16日(水)

【時間】 3校時 (10:30~11:20)

【場所】 東郷学園 体育館 ※ PC

(パワーポイント2010に対応、確認済)
プロジェクター
ピンマイク

こちらで
準備します

【参加者】 東郷学園 7年生 26名

8年生 24名

9年生 19名

計69名

【目的】

- 自分が自由に使える時間が増える夏休みを前にした時期に、「よのなか教室」の先生から生活に関する話を聞くことで、より良い自分を作るためには毎日をどのように過ごせばいいのかを考える機会をもつ。
- 「よのなか教室」の先生との出会いで得た学びを、これからの生活に活かしていこうとする意欲をもたせる。

【事前指導】

- 今回の「よのなか教室」の意義について知る。
 - ・ 今年の夏休みを充実したものにするための活動であること
 - ・ この学びを夏休みだけではなく今後の自分の生活にもつなげること。
- 昨年度までの夏休みのすごし方を振り返らせ、今回の活動でどんなことを学ぶか、目標を立てる。

【当日の活動内容】 ※ 進行(9年生)

- 1 始めの言葉
- 2 講師紹介 (キャリア教育担当:三尾)
 - 講師 日向工業高校校長 藤本格先生
- 3 活動
 - ① 集中力をアップさせよう
 - ② 質問には積極的に答えよう
 - ③ 校長先生の名前は何と読む?
 - ④ 3つのキーワード・「いい選手とは」
 - ⑤ 夏休みに向けて
 - ⑥ 「いい選手とは」~もう一つ~
 - ⑦ まとめ
- 4 校長先生のお話(御手洗校長)
- 5 生徒代表お礼の言葉(9年生)
- 6 終わりの言葉

中学部職員に

「講師の先生の名前を
生徒に伝えないように。」
と確認してあります。

もちろん、わたしも名前は言わず、「日向工業高校の校長先生です。」と紹介します。

【事後指導】 ○ 学んだことをワークシートに書く。

