

二人のわらべ



「私のお仕事」

天童市教育委員
大内 あゆ子

こんにちは。教育委員の大内あゆ子です。教育委員の拝命から2期2年目になりました。あの頃はコロナ禍で、卒業式、入学式共に簡素化され、来賓は教育委員とPTA会長だけでした。コロナ禍が終息し、徐々に式典の来賓の人数が増えました。国歌・校歌斉唱を行い、呼びかけ等も大きな声で行うなど以前の式典に戻り大変嬉しく思いました。とは言え卒業生、入学生の緊張と希望に満ちている顔はどんな形の式典であっても感動を覚えます。

「私のお仕事」の本題に入ります。私は平均年齢74.8歳女性のサークルや愛好会で健美操という体操の指導員をしています。健美操とは、

- ①呼吸を基本にゆっくりした動き（調息）
- ②優雅なリズムの動きと改善調整（調身）
- ③気持ちや心を落ち着かせる時間（調心）

この3つを組合せ、四季によって動きが変わる体操です。東洋医学では、例えば春は肝臓、胆のう（肝経胆経）、夏は心臓、小腸（心小腸経）、秋は肺、大腸（肺経大腸経）冬は腎臓、膀胱（腎経膀胱経）を注意しましょう、と言われています。経（ケイ）とはツボとツボを結ぶ線で、その線路を経絡と言い、季節によって経絡を伸縮させたり負荷をかけたりすることで、内臓の動きを良好にし、筋力アップを図り平衡力・柔軟性をつけていく体操です。私は皆さんの前で動きを説明しながら一緒に動いてもらうよう指導します。

左右を間違えて動く方、しっかりと手足が伸びない方、リズムに合わない方と、まちまちですが3～4ヶ月が経つ頃にはとても上手に動けるようになります。週に1回の教室ですが、続けることの大切さが成果に繋がるすばらしさを再認識しています。

この体操教室で最も大切にしていることは、皆さんに楽しく体を動かしてもらう事、私自身がマンネリ化しないようにする事です。その為になるべくお名前で「〇〇ちゃん」と呼ばせて頂いたり、「今、体のどこを使ってる？動いてる？」「どこに負担がかかっている感じがする？」と呼びかけながら頭も使ってもらいます。また、イメージしやすいように「桜の木の枝が伸びて手のひらが桜の花のように開いていますか？」「クジャクが羽を広げる

ように両腕を下から上へと引き上げてジュディ・オング（歌手）になったようにね」「両腕を前に伸ばし、目線をおへそに向け下腹を引っ込め、背中を丸くします。まるで猫が怒っているような背中を作りましょう、ニャー！」などと、動きの説明（キューイング）とユーモアのあるおしゃべりで健美操を行う事を心がけています。最後に行うクールダウンの時間はおしゃべりをしないで、優しい曲の中でゆっくりと寝てもらいます。（皆さんが1番大好きな時間です。）①ほぐし→②呼吸→③全身運動→④クールダウン→⑤心を整える、この流れで心身共に楽しんで頂きます。この1時間半の中に私のお仕事が一息に詰まっていますが、健美操が始まる前から皆さんと色々とおしゃべりをして顔色や体調はどうか？と気を配っています。

これから猛暑という言葉が当たり前の夏の季節がやってきます。汗をかいた後、そのままにしていると体が冷えますので、こまめな着替えを心がけましょう。クーラー無しではお過ごせない時代ですが、クーラーが効いている部屋で過ごしていると知らないうちに体が冷えてしまいます。シャワーだけでなく、週に1度は半身浴でゆっくりと体を温め、身も心もリラックスしましょう。そして夏は心臓に負担をかけないようにしましょう。（びっくりしない・イライラしない・クヨクヨしない等）小腸の為に消化しやすい物を食べましょう。水分摂取は必須ですが、冷た過ぎる水分摂取には注意しましょう。（冷たいものを食べたり飲んだりしても、おしっこは生ぬるいのはなぜでしょうか？それは食物が食道や胃腸を通ったときに温められるからです。その為、冷たい食物ほど内臓に負担がかり、内臓が疲れるんだそうですヨ！）とは言え、キンキンに冷えたビールをグビッとひと口飲み、プハー！うまい!!1日の疲れが取れた感じがしますよね。（アルコールの飲めない方にはこの気持ちが分からないかもしれませんが！ゴメンナサイです。）ホッ!!とする気＝心の充電も大変大切です。元気とは心身ともに健康である事です。それぞれに色々なお仕事があり、その中で一生懸命お仕事を頑張っている皆さん全員に乾杯！

令和7年度学校教育課主な施策

1 天のわらべ 輝く「いのち」育みプロジェクト

～児童生徒の心身の健康を増進し、思いやりの心や人間関係力の育成を進めます～

(1) スクールライフ充実支援事業

- スクールソーシャルワーカーの活用による児童生徒・家族・学校への支援
- 子どもの学校生活における満足度や意欲に加え、対人関係を築く際に必要なソーシャルスキル尺度を測る学級集団アセスメント(HyperQ-U)を実施
- いじめの早期発見、不登校未然防止を目的とした個別対応のためのすこやかスクール相談員を各中学校に配置
- 学級集団づくり・生徒指導等推進研修会の実施

(2) スクール健康アップ事業

- 健康の保持・増進につながる貧血検査やがん予防につながるピロリ抗体検査の実施
- 学校の実態や保健学習の指導計画に応じた外部専門家の招聘

2 天のわらべ すこやかな「まなび」育みプロジェクト

～児童生徒一人一人の教育的ニーズを理解し、学力を伸ばします～

(1) ICT活用推進事業

- ICT機器を活用した質の高い授業づくり及び、校務への効果的な活用のためにICT支援員を全小・中学校に派遣
- 任意教科(小学校3教科・中学校2教科)の指導者用デジタル教科書を全小・中学校に整備

(2) すこやかスクール充実事業 ～特別支援教育充実事業～

- 全小学校に、個別の指導計画に基づいた指導援助を行うすこやかスクール支援員を配置
- 知的学級在籍の児童が、通常学級で授業を受ける際の支援を行うインクルーシブ支援員を配置
- 別室で学習をする児童の学習支援を行う学習指導員(COCOLO支援員)を市内4小学校に配置
- 小学校に個別の支援計画・指導計画の作成及び運用をサポートする教育ソフトを導入
- 外部講師を招聘し、教員の確かな特別支援教育力の向上を図る研修会を実施
- 公認心理士による子ども、保護者、教職員の悩みに対応するための相談会を年5回実施

(3) 英語教育パワーアップ事業

- 外国語及び外国語活動の授業充実のために全小・中学校に8人のALTを配置
- 中学校卒業時に英検3級程度の英語力を身に付けることを目指し、全中学生を対象に、実用英語技能検定の検定料を年2回まで全額補助(5級、4級、3級、準2級)
- 長期休業中(夏季休業・年度末休業)に、ALTによるエンジョイイングリッシュクラスを開講し、小・中学生の「聞く力」「話す力」を育成

(4) 学力ジャンプアップ事業

- 主体的・対話的で深い学びによる授業改善を推進し、学力向上を図るための講師の招聘及び、研究委嘱校支援
- 標準学力検査の実施及び結果の分析をととした授業改善

3 天のわらべ 豊かな「こころ」育みプロジェクト

～地域の人に学び、広い視野をもった意欲的な子供を育てます～

(1) 地域学習支援事業(小学校:ひと・もの・こと活用事業 中学校:活力ある学校づくり推進事業)

- 全小学校で地域の人材を講師として活用した教育活動を展開。全中学校でキャリア教育に係る主体的な学習の場を創造するために外部講師を招聘

(2) 教職員働き方改革推進事業

- 全中学校に部活動指導員を配置
- 教育委員会に部活動コーディネーターを配置し、休日部活動の地域展開を推進
- 教職員の健康保持・増進のための健康診断・メンタルヘルス研修の実施