

その75

スイッチの目(●●) 「社会人になる為に今からやりたいこと！ 中学からが重要★」

## < 忘れ物は学びの大チャンスの時！ >

忘れ物はない方がいいですがあー、忘れ物をした時ほどその場で対処法などを学べる大チャンス！の時です★ 忘れ物だけでなく、「失敗」は、実践にて学べる最も貴重な場面なので、大人が勝手にフォローをし、処理をしては勿体ないです！

失敗などをした時、本人がどうするのか、見て見てから対応またはフォローすることが成長に繋がります！

「ない=ヤバイ！」 → 「ヤバイ=困った！」

これがダイレクトに自分で実感できるのは、「忘れ物」をした時です！

「困っている事が分からない」という状態は、あるあるではありますが、「お弁当出してー」「○○準備してー」に対して物が無い事に、「やばい」「困った」は、感じていると思いま

す。このチャンスは逃さないようにしています。 どう言わなければならないか..を

よく考えています。スイッチでは、何に対しても（忘れた/壊した/無くした など）

「黙っている事が×！ 報告すれば怒られない！」という事をいつも伝え、そして、

実践しています★（勿論、それぞれの特性や特徴、性格に合わせたフォローです）

注意) これを言えば Ok! の 誤学習にならないように、状況によって、

(丁寧に扱えば壊れなかったなどの) 説明及び注意はしています。

★ポイントは、全てにおいて「本人が考えて行動する事です！」

今日の活動ポイント！

## < ラントレ >

土曜日メンバーで陸上教室に参加をしてきました。教室で学んだ、トレーニング方法を取り入れ様々なトレーニングを始めました★ 5km以上の長距離練習と 5Km以下の短距離練習では違います。

※5km以上→ 安定したペースで走る事(スピードの持続力)の練習

※5Km以下→ 体を大きく大きく動かし、スピードを上げる練習

① 早いペースがつかめない。走る事が苦手なメンバー

→ 皆と同じペースで走る「団体走行」。

→ 頑張り方を知る。

② 全員

→ 3.5Km ラン

→ タイムを計り、目標タイムを目指す

③ 全員

→ 200m や 600mダッシュ × 3本 (+α本数)

→ スピードアップの練習

④ 全員

→ 足を大きく開く練習(ストレッチなど)

