

## <集中力の向上 (落ち着き)>

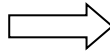
集中力を付けたいけど、なかなか難しいです。そもそも、「落ち着きがない(多動性)」の特徴を持っている子も多いです。

よく「年齢と共に落ち着く」と聞きますよね。これって、勿論ただ年齢を重ねるのを待っていてもだめです。「年齢を重ねる」という言葉の中に、生活や学びによって得られる物事や情報の入り方などの区別や判別が年齢と共に出来て来る事で、見通しなども付くようになり、それらが落ち着きに繋がっていくという事です。何事に対しても、**様々な意味合いで「学ぶ」事、「経験」する事は大事な事**ですよね。

集中力とは、『ある事柄に注意を集めて取り組む能力』の事を言います。そもそも「注意を集める」事が苦手でももんねー。となると……

興味を持つ。  
今やっている事を認識する。  
チャレンジ精神。

スイッチでは



まずは、更にもう一つ前段階の

『とにかくやってみる』  
『とにかく頑張ってみる!』

このあたりの事がポイントとなりそうです。

事を重視しています。

<チャレンジ精神を突つき、今やっている事を認識し、興味を持ち集中力を得るようにしていく。> を目標とした活動です。

学生のうちでしか、無理をして頑張るなんて事がなくなります。

「新たな可能性と隠れている可能性を引き出すのは学生の時だけです。」

頑張らせることが可哀想ではなく、経験をさせてあげられない事の方が可哀想なのではないでしょうか？

でも、集中力を付けるってなかなか難しい…。そこで、**やっぱり登場するのが「運動」**なんです！

体力を付けることにより、血流の確保、姿勢の維持、疲労の感じ方の軽減、回復を早めるなどの効果もあります。（運動には、様々な分野や場面に効果があるのが分かりますよね）

そして集中力の向上にも一役買っているわけです★

実際、机の上での事が苦手で集中が出来ない子も、運動になると集中できます。（集中しないと出来ませんからね★）また、山に関しては、注意力と危険察知力も加わって、いいトレーニングになっています★

また一人一人の集中可能時間をチェックし、上限を決め、秒単位で区切り作業などにチャレンジをし、「出来た！」の達成感をしっかり得られるように段階を作っています★

## <夏の暑さの乗り切り方>

ここ2,3年と夏の猛暑が続き、各学校も冷房の必須化になっていますが、スイッチは逆に撤去しました！

理由→ 外活動が多い。屋外と室内の体感温度差をなくす。

対策→ <室内> 大型扇風機で空気の循環(換気)。ミストシャワーで涼しさ確保。

外から帰ってきたら、濡れたタオルで身体をふく。

<屋外> 外活動中は塩分タブレットを定期的に食べる。瞬間冷却首巻使用。

外活動後はスポーツドリンクで塩分補給+麦茶で身体の中を冷やす。

など

上記は必須内容です。体調を悪くする子もなく、今年も乗り切ることが出来ました!(^^)/

### 「竜爪山での活動」

登山タイムが日々更新され…。  
上り40分下り35分！相当速いです！

一番の猛暑だった1週間は、午前中は竜爪山。午後は川の2本立てにしました★  
竜爪山のお陰で、猛暑でも涼しい状況でしっかり心拍の上がる運動！  
滝で芯から身体を冷やし、気持ちも癒される活動が出来ました！  
完全に「熱中症対策の活動です☆」