

その93



## <時間を意識しよう>

時間の間隔(感覚)を体感で学ぶ

夏休みの宿題が出ているメンバーは、宿題を行う時間も作っています。学校の授業にならって、50分の集中/10分の休憩という感じで行っています。  
**50分→30分集中。水分補給などで一度切り替え。残りの20分集中。**  
30分、20分、50分の時間間隔を、なんとなくでも構わないので、体感できるようにしています。

宿題が出ていないメンバーは、「5W1H」の一つ一つの理解についてじっくり行っています。考える時間・各時間を設定したりして行っています。

行動と時間をマッチングさせよう

常に時計を見る様にして、時間の意識を高め、自然に生活と意識の中に、「時計を見る」クセをつけたい！ 腕時計は何の為に付けているのか？

- 朝、来所時は、「●時●分です。今からスイッチに行きます。」
  - 帰宅時の連絡コールでは、「何時に着きます。」
  - 帰宅後の報告コールでは、「何時に着きました。」 など
- 連絡と報告に時間をプラスするようにしています。

- ※時間の逆算と加算。
- ※時間間隔を体感する。
- ※時計を見る生活にする。

生活の中で、時間と行動がセットになる事は、日常です。自分の行動に時間をプラスされることで、行動だけでなく、気持ちになどなど…様々な場面における相乗効果が期待されます。

その77

7月の活動ポイント！

## <昼寝 (-\_-) zzz>

=ONとOFFの切り替え+疲れのリセット=

今年はやっぱり暑い！雨が降らない！ 活動の流れもいつもとはかなり変えています。

でも…やっぱり「山」は涼しい！ 富士登山もあるし！（富士登山）不参加でも、

日々のトレーニングは大事なので、「山トレ」は欠かせない活動です！

※レベルは様々あり、メンバーと天気で決定しています

午前中は外作業もしくは、ガッツリ山トレ！となると、疲れるのは当然！で、昼休みにしっかり休み、疲れをリセットするために「昼寝」をみんなでするようにしています。

夏休み前は「広場に行ってきます！」と言っていたのに、今はしっかり仮眠タイムになりました(^\_-)-☆



みんな、しっかり寝ます。Zzz…

ロングの山トレの時は、山中でもひと眠りしています(笑)

それだけの強度の高い、運動と作業を行っているということです★

スイッチメンバーは素晴らしい！

中高生のレベル以上のことをやっていますから～★