

# でこぼこスイッチ

2025.2 NO.137

## 自転車メンテナンス

整備／振り返り清掃／空気入れ。みんな慣れて来て上手になってきています！家でも・・・やらないかあ～💧



## きゅう舎作業

きゅう舎での作業は、最高難易度の作業だと思えます★臨機応変！対応。声を掛け合い、協力し合って素晴らしい作業力です！



## みんなで考えよう

様々な形で、行っています。敢えてテーマをつくらなくても、活動の場面場面で、自然とみんなで考えて行動！が出来ています😊



## 教える&学ぶ

スタッフの仕事無くなりつつあります💧（笑）。全ての内容において、「教える&学ぶ」の状況が当然のように現れます。これって、ものすごい大事な事ですよ～！すごい😊



# =1月の活動報告=

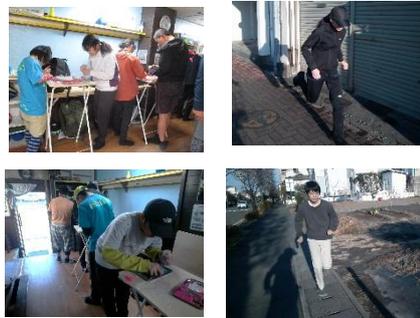
新年度に向けての準備が、早々に始まっています★ 現学年のまとめに入り、「友達に教える&学ぶ」の形を取り入れています。そこからの様々な変化がすごい！やっぱり、同士で考えて学び合う！ってすごいです(^)/ 伝え方は言葉だけではない事も証明し、理解し合っていることが素敵★

## 山トレ



トレッキングシューズを履いての、山トレも始まっています。冬場の山は、寒いくらいが丁度いい★ 今年も富士登山に向けてがんばろー！

## タイムトライアル(集中レ)



簡単な作業→スイッチ外周ダッシュ！の3セット集中トレーニング。以外とキツイけど、おもしろーい♪と好評のトレーニングです(^)/ キツイ位がやりがいあるようです★

## パラアスリート発掘競技体験

体験あり、測定あり！記録を張り合ったりとすごーくいい体験が出来ました。毎年行われているとの事なので参加していきます！スイッチメンバー目立っていました(^)/

