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★」

＜ありがとう／ごめんなさい／すみませんの使いこなし＞

「ありがとう（ございます）」「ごめんなさい」「すみません」の**使い分けではなく！**
使いこなしがほぼ…全員出来てないです！

ここでの**使い熟し**は、**ちょっとした日常での突発的な事に関して**の使い熟しの事です！

ヒント的な言葉（こういう時は？）や アクション（目をガン見する。）
などがあって**言えるのは当然で、逆に言えないと困ります。**

*ちょっとした注意
*ちょっとしたアクシデント
*忘れ物をした時　　など

*ちょっとした手助け
*褒められた時
*何かを教えてもらった時　など

日常におけるちょっとした状況においての、**「ありがとう（ございます）」「ごめんなさい」「すみません」**について、その場その時にしっかりと言えるようにフォローをしています。

このスキル。**社会だけではなく、友達同士、家族の間でも大事な「挨拶というスキル」**です。
スイッチメンバーは、**行動範囲が広い、様々な方々との触れ合いが多いので、とにかく実践！**でのスキルアップ！を目指しています！

11月の活動ポイント！

＜リズム筋トレ＞

リズム筋トレーー？？　2005年に流行った「ブートキャンプ」みたいな筋トレに有酸素運動をプラスした運動です。　みんなが楽しんでやっている事がいいッ！！

「短距離を早く走るには、足の筋トレと体幹（腹筋）は必須！」。

「足が速くなるよ～！」

これを伝えると‥

みんな素直で向上心が高いので直ぐにハマりました（笑）。

ゲームなどの対戦系の活動で、負けたチームが「スクワット」となりますが、なぜか勝ったチームもやってたりします（笑）。　足の筋肉と体幹を鍛えると短距離だけでなく、様々な場面においても相乗効果はあります！完全に流れを掴んだら、音楽に合わせてやってみようと思います(^^)/

スクワット

ランジ

立ち腹筋

これらの下半身と体幹を鍛える筋トレを号令に合わせてリズムよく行います。
流れは、ちっかアレンジです(^^)/

形になったら、音楽に合わせて、やってみたい！　そして、披露します(^^)/