

花まるたより

2020.4

川のなかを
のぞいてみよう…！

SF 映画のように、世界が異次元に入ってしまったかのごとき日々です。お元氣でお過ごしですか。

オンライン化への決意を表明した4月上旬から、保護者のみなさまにも準備などのご負担をおかけしたと思いますが、ともに歩んでくださったこと、感謝いたします。本来にありがとうございました。やってみたら、子どもたちの柔軟さと吸収力の高さに驚かれたのではないのでしょうか。おかげさまで、応援のメッセージも多くいただいています。まだまだ何度も改善を繰り返すべき時期。忌憚のないご意見をお寄せくださると助かります。

それにしても、感染が収束する目途にせよ、経済がどこまで落ち込むかの問題にせよ、長い長い出口の見えないトンネルの中にいるようで、気が滅入りそうになる方も多いのではないのでしょうか。私は、親御さんの心を最も心配しています。

中には、「あんなにかわいかった子どもが、イライラの元になってきてしまった」と感じ、そのことで自己嫌悪になりそうなる方もいるかもしれません。しかし、自分を

保護者のみなさまへ

責めすぎないでください。まったく経験のなかったことで、心理的な落とし穴にはまっている状態でもあると思います。

心理的な落とし穴とは、「人間はどんなに愛する人・仲良しだと感じている人でも、24時間空間をとるにすると、たいてい不機嫌になる」ということです。かつて大学に入ってから、山登りをする仲間誘われて、南アルプス縦走をしたことがありますが、5人のジェントルマンで打ち解けた親友たちだったのですが、そのとき教えられたのは、「体力よりも心で問題が起こる」ということでした。遭難の多くは、メンバーのぶつかり合いから始まるのだ、と。いやいやこのメンバーなら大丈夫でしょうと思っていたのですが、行ってみると、トイレ以外は完全にいっしょに過ごす日々の中で、友への不満が芽生えるのを感じました（それも、「今こいつ、人のこと考えずにごはんを多くよそった」というレベルです。笑）。

1週間だったので大過なく終えたのですが、長期間だったら爆発していたかもしれません。同様のことは、少数数の海外旅行などでもよく聞く話です。「行きはハッ

毎週水曜日更新



タカハマチャンネル

花まるっ子的みなさんへ

こんにちは！
きょうもげんきみなさんに100ポイント！

タカハマチャンネルは、おうちのなかでもみんなとたのしくおべんぎょうができるように、とおもってはじめました。みんなの「できちゃった!」「わかっちゃった!」でいっぱいなチャンネルになったらうれしいです。

みんなもおうちでチャレンジしてみてね!
またおあいしましょう!

花まる学習会 高濱 正伸

できちゃった!
わかっちゃった!
タカハマ
チャンネル~!!



タカハマチャンネルを見よう!



ピー、帰りは決裂」の悲劇。

私たちは、そういう社会的スイッチという弱さを持ち合わせているのだから、ある程度仕方ないよなと受け止めましょう。もともと「時々離れるから愛し合える存在」なのです。そして、コロナ問題が落ち着くまでには、山あり谷ありを繰り返す長い期間が必要だとすれば、立派な人間であろうと無理したりせず、どう発散するかを考えましょう。

方法は無数にあります。「ママがお仕事をしている1時間だけは、絶対に話しかけてはいけない」というルールを徹底して、楽になれたという方もいますし、「好きな本を読みふけているんですよ」と、わが子が大好きなものに没頭する時間になっているという方もいます。ちなみにこれは、相当筋が良い手段です。他にも多種多様な自分の時間と空間を取り戻す方法があります。

その中でも、普遍的に効くなと感じているのは、やはり「つながること」です。花まるだより2月末号巻頭文でも書いたのですが、HUC（母親アップデートコミュニティ）というお手本があります。置かれた立場などは実に多様なのですが、基本的にはネットでのつながりを土台にして、親同士が話したり共感しあったりする中で、

深い信頼でつながり、健やかさ・安心感を手に入れているのです。子どもにこれを言ったらうまくいったというふうな「子どもの課題」としての解決ではなく、「私（親）の心の問題」として焦点化し、誰かに共感してもらって分かちあうことで、救いを手に入れようというものです。

そういう意味では、花まる教室長の一つの役割が、まさにそれです。保護者とつながり、気持ちを受け止めること。行き詰まってみてください。また他にも、「花まる子育てカレッジ」の動画群も、ただ親御さんの力になればという思いで創り上げてきたものです。「自分のための時間」として利用していただき、少しでも力になれば幸いです。

すべては子どもたちの未来のため。みんながつながり、助け合い、歩んでいきましょう。

高濱 正伸

高濱と、花まるグループのスタッフが、さまざまなチャレンジにつながる動画を配信していきます。ぜひご家族でお楽しみください。



タカハマチャンネルは、「こんなときだからこそ、学びを楽しめる時間を子どもたちへ届けたい」という高濱の思いから始まりました。



宿題の定着で

基礎力アップ!



😊 年中コース

年中コースでは、宿題がありません。その分、まいにち花まるで楽しかった実験をおうちで行ってみてください。毎週でなくても構いません。お子さまが気に入った実験があれば、ぜひおうちでも挑戦してみてください。

色水づくり

水の入ったペットボトルの蓋に絵の具をちよつと付けて振ってみると、なんと透明な水が色水に大変身!! Aちゃんはおうちで様々な色を並べてみました!



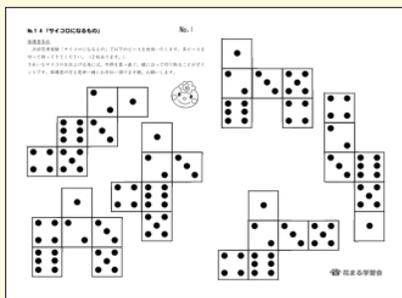
😊 年長コース

年長コースの宿題は3つです。

① 切る問題

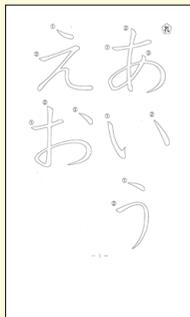
○や△、立体の展開図などを切ることが宿題です。完成品は多少カタカタでも構いません。大事なものは、はさみを使う練習であるということ、自分のものは自分で準備するという気持ちです。

※毎回の宿題ではありません。



② かっくん

1年生になる前に「数字・ひらがな・カタカナ」の書き順をマスターします。かっくんは30回以上練習しても構いません。秋ごろからは「かっくん2」で覚えた字を実際に使う練習も行っていきます。



③ 授業の準備を自分で

忘れ物をしたときに多く耳にするのは、「先生、お母さんが入れられた!」という言葉です。何かあったときには自分のこととして受け止め、人のせいにはしないためにも、まずは自分の荷物は自分で準備する習慣をつけましょう。



1〜3年生コース

宿題は「1日1ページ」
×2冊

＝
火〜土曜日は、「まいにち花まる」内で取り組みます。日・月曜日はご家庭で進めましょう。

◆サボテン（計算教材）

- ① 1日1ページずつ行う。
- ② 取り組むのは3分間。早く終わったらタイムを記録。
- ③ テキストに付いている解答をもとに丸つけをする。
- ④ 最後にページ全体に大きな花まるをつける。

◆あさがお（書き写し教材）

- ① 1日1ページずつ行う。
- ② 上手に書けた文字に小さな花まるをつける。
- ③ 最後にページ全体に大きく花まるをする。



宿題をやりたがりません

（2年生保護者）

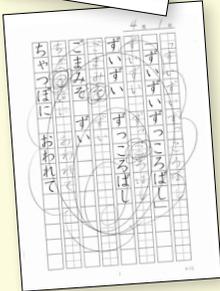
こんなときは

「毎日頑張っていることを認めてあげる」というのがポイントです。

子どもたちのやる気の源はお父さん・お母さんからの「頑張っているね」というサインです。毎日「今日も頑張ったね」と、丸つけをしてあげること、で、「よし、次の日も頑張ろう！」と思えるのです。

また、特に意欲的だった日には「今日はいつもよりも姿勢が良かったから特別な花まるね！」と言っていつもより大きな花まるをつけるだけでも、子どもたちの取り組み方は変わります。

毎日すべてが完璧にできなくても構いません。昨日よりも伸びたところ、その日できているところを最大限認めてあげましょう。



お通いの教室の開催日に、教室長や同じクラスの仲間と「こんにちは！」
「花スタ」ならではの特別ミッションに挑戦して、学びをさらに楽しく深めましょう！



火〜土曜日
まいにち花まる

週1回の花まる授業が、まいにち（週5回）に！
通常授業1回分の内容を週5日に分けて行います。
今日も花まる！明日も花まる！花まるの先生と一緒に、
おうちでも「できた！」をたっぷり味わえます。



4〜6年生コース

① サボテン

1日1ページ
の積み重ねを大切に



低学年同様、計算力は毎日続けることで身につきます。1日1ページのリズムを崩さないようにしましょう。「コツコツ」積み重ねられることが、将来あと伸びする秘訣です。

② GJ算数

〈復習型〉

解き方を確認後、

2〜3日以内に



解き方を確認したあと、宿題ページの取り組みまでに日が開いてしまうと、学んだ内容が抜けてしまう可能性があります。授業で解き方をつかんだら、宿題ページも早めに取りかかりましょう。わからない問題は、教室長の先生に質問して「わからないままにしない」のも大事なポイントです。

*オンライン授業期間は動画で確認しましょう

③ GJ国語

〈予習型〉

次の授業*の

2〜3日前に



早めに予習をしすぎると、授業*のときに内容を忘れてしまっている可能性があります。予習型の国語の宿題は、授業*の少し前に取り組むのがおすすめです。

④ 言葉ノート

数回に分けて

取り組もう



「意味を調べてノートに書き写す」という作業は、思っている以上に時間がかるものです。10個の意味調べを1日でまとめて行うのではなく、自分で計画を立てて少しずつ進めていきましょう。

⑤ Sなぞぺー

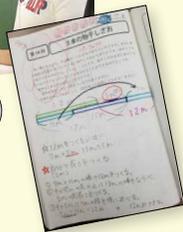
じっくりと考える時間を作って、考えた「あと」を残そう



時間をかけて問題に向き合っていると「時間もないからこれでもいいや!」と、十分に考える時間を取れなくなります。「考え抜く」ことが大切。できる限り時間に余裕を持って挑戦しましょう。



1週間のスケジュール
前半は復習、
後半は予習



花まる学習会は、日本ボッチャ協会の

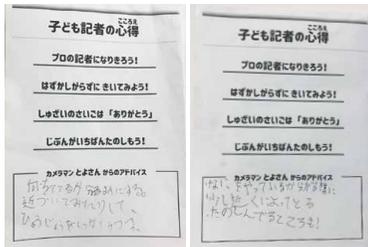
ゴールドトップ パートナーです。

☆☆☆☆☆ **クリスマスボッチャ大会** ☆☆☆☆☆

子ども記者 レポート vol.4

ボッチャ大会では、14人の子ども記者が、勇気を出してインタビューに挑戦しました！

とよさんにおそわった撮影のポイントは、

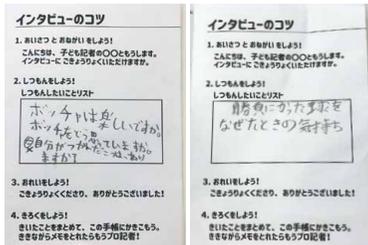


ゆうしょうけつてい しゅんかん げきしゃ
優勝決定の瞬間を激写！

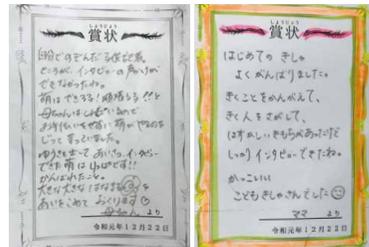
子ども記者が
撮影しました



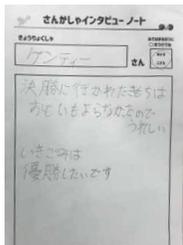
子ども記者手帳には…
インタビューしたい内容を考えて書き
込みました



さいご
最後は、ずっと見守ってくれていた
おうちの方からのメッセージも。



けっしょうまえ ちゆうげき
決勝前に直撃！
ゆうしょう
優勝チームにインタビューしました！



インタビューをしたら、さっそく書き込みます。

☆☆☆☆☆
記者に挑戦して、レポートをがんばったみんなに
100ポイント！また挑戦待っています。
ボッチャ大会にご参加いただいたみなさま、
インタビューにご協力くださったみなさま、
ありがとうございました。【ボッチャ大会運営事務局】
☆☆☆☆☆

花まる学習会は
火ノ玉 JAPAN
を応援しています！



取材〔子ども記者〕/石川凜・大塚麻理子・大塚優理子
大和久浩夢・郡司航・澤田晴・澤田華奈・土田龍歩
野村大翔・野村美羽・羽生海都・春木光太・柳沢萌
山川祐大 構成/久慈菜津紀



家族みんなで花まるタイム♪



花まる リビング

れい

あ く し
ま あ し

× (く) ×
(ま) × (ら) ×

A まくら

「おなじもじけして」
2つあるもじをけそう
のこったもじで
できることばは
なにかな？

今月のレインボータイム

レベル 5

と さ か
り か り と み
は

A _____

レベル 50

ぬ ま は ぐ す
す み に ゆ れ け つ
ける て ぼ れ に い
ゆ ま れ

A _____



出題：柳澤隼人（スクールFC）

オンラインでつながる

オンラインの強みを生かした新しいブランド、

シグマTECH^{テック}の誕生とその背景

シグマTECH

伊藤 潤

テクノロジーを活用することで、人とのつながりと温かさを今まで以上に作り出し、子どもが主体的に学ぶ新しい中学受験のかたちを作りたい。約一年前の2019年2月、その想いでスタートしたのがスクールFCの新课程・シグマTECHです。

「夕食をお家で食べる中学受験週2日の通塾で難関校に合格する」これがシグマTECHの理念です。

これを掲げた背景には、年々厳しさを増す中学受験の勉強、それに伴って長時間化している通塾や大量の宿題に対する問題意識がありました。志望中学校に合格すること、そしてそのプロセスでの子どもの成長は、かけがえないものです。しかし、それと同時に、家族で夕食を食べる、スポーツや音楽、外遊びに思いっきり没頭する時間も大切に、多様な経験してほしい。このような子どもらしく過ごせる時間

と合格の両立を実現できる塾にしたい。

そこで、長時間の勉強や受動的な学びの解決のために、テクノロジーを徹底活用しようという決め、塾の仕組みを一から見直しました。それが「リアルで対面する集団授業」と「ネットを活用した個別指導」のハイブリット対応です。「リアル」と「ネット」の価値を考えてそれぞれの強みを最大限に活かしたかたちになりました。

「集団授業」は、教室に集まり仲間とともに学びます。ときに雑談もしながら切磋琢磨するリアルな場は、子どもの成長にとって欠かせないものです。コロナ禍の今、それをより強く感じています。ですから、オンライン授業でもホームルームの時間や授業前後の雑談という勉強内容以外のつながりも大切にしています。

一方で、細かいケアはネットを活用したコミュニケーションが向いています。

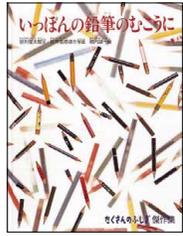
5年生からは全員に、週一回の「オンライン個別指導」があります。集団授業とセットで、「今週の授業でわからなかったことはありますか」という個別に寄り添う時間が毎週あります。子どもの表情と手元のノートの二画面を同時に映すシステムのため、リアルな対面と同様に、子どもの考えるプロセスを観察し、アドバイスすることができます。

スクールFCで重視しているノート法はシグマTECHでも同様に大切にしています。「デジタルノートチェック」は、保護者の方に宿題のノートを写真に撮って塾専用のアプリで提出していただき、それを各科目の先生が個別にチェックします。ゆとりをもって一人ひとりの学習の筆跡を観察し、フィードバックができるので、つまづきを踏まえた授業準備や良い取り組みを他の子へ紹介する知の共有もできます。

「オンラインでできることをやる」のではなく、オンラインだからこそ「つながり」と「温かさ」をつくりたい。つまり、テクノロジーを「使われず」に「使う」ということです。それは、これからの時代を生きる子どもたちに伝えたいことでもあります。

シグマTECHでは、2月末の休校要請を受けて、集団授業も即座にオンラインの双方向授業に切り替え、一度も休むことなく授業を行っています。今回、花まるグループも様々な部門でオンライン授業を開始しました。これまでの学び方から新時代の学び方への転換期が来ていると感じています。

伊藤 潤



『いっぽんの えんぴつ 鉛筆のむこうに』

谷川 俊太郎 文
坂井 信彦 ほかに写真
堀内 誠一 絵 (福音館書店)

普段何気なく使っている鉛筆が、どこでどのようにして作られているのかを記したロングセラー。小学校の国語の教科書にも掲載。スリランカ、アメリカ、メキシコ、そして日本一。たった一本の鉛筆にこれだけの国、人が関わっているという驚きとともに、自分と世界との「つながり」も感じさせます。魅力的な写真も豊富に掲載されていて興味深いです。



『世界を動かした 塩の物語』

マーク・カーランスキー 文
S. D. シンドラー 絵
遠藤 育枝 訳 (BL 出版)

「塩とは、火が付きやすいナトリウムと、毒性の塩素が化学変化を起こしてできた物質である。」冒頭のこの説明から「へー！」と驚かされること間違いなし。古代ローマ人にとっての塩の意味、大航海時代、ガンジーの「塩の行進」などの話題も豊富に描かれ、塩から見た人類の歴史への理解が深まる一級のノンフィクション絵本。



『川の名前』

川端 裕人 著
(ハヤカワ文庫 JA)

小学5年生の脩たち3人は、夏休みの自由研究に近所の川を調べますが、そこで思わぬものを発見してしまい。少年たちの川をめぐる大冒険とともに、「今こ

こ」と世界との繋がりが感じられます。「足元を見よ、君の川の名前は何か?」中盤でタイトルの真の意味が明らかになったとき、不思議な感動が湧き起こります。読後、近所の川を眺めながら、遠い「世界」へと思いをはせてみませんか?



ひらぬまじゅん
平沼純の



Vol.11



『たべられるしょくぶつ』

森谷 憲 ぶん
寺島 龍一 え
(福音館書店)

キャベツやキュウリ、スイカ、じゃがいも……。食卓に並ぶ見慣れた野菜や果物がどうやってできるのかを、明快なイラストと平易な文章で紹介した絵本。「キャベツにも種があつたの!」、「落花生ってこうやってできるの!」という驚きを感じられ、低学年のみならず、理科を勉強している受験生などにもうってつけ。読んだ後は、普段食べている野菜や果物を見る視点が変わります。



『た はじ 食べて始まる しょくたく 食卓のホネ探検』

盛口 満 文と絵
(少年写真新聞社)

魚の開きや鶏肉など、食卓にのぼる肉や魚の骨ってどんな形をしている? つなぎ合わせるとどうなる? 日ごろ何気なく食べているものの骨を、明快なイラストで紹介した異色の科学絵本。身近なものを科学的に見る視点を楽しみながら養えます。怪獣に見えるクロダイの頭の骨など、意外性もたっぶり。食事で肉や魚が出たとき、家族の会話が弾むこと請け合いです。



ヴォルフガング・アマデウス モーツァルト

1756-1791 オーストリア



アノネ音楽教室の作曲家の人生を辿る伝記教材「おべら」の一部をご紹介します！クラシック音楽の作曲家を毎回一人取り上げて、名曲が生まれたストーリーに迫ります！



モーツァルト



ザルツブルグの街にある銅像

1 756年1月27日、いまのオーストリアにあるザルツブルクの街で、ひとりの男の子が生まれました。ヴォルフガング・アマデウス・モーツァルト。世界で1番と言ってもよいほど有名な音楽家の誕生です。お父さんのレオポルト・モーツァルトは、ヴァイオリンの教え方の研究で有名な音楽の先生で、モーツァルトにとって最高の先生でした。

赤 ちゃん頃から音楽に囲まれ、5歳年上の姉ナンネルが鍵盤楽器を弾くのを見ていたモーツァルト。3歳になると、ナンネルの真似をして楽器を弾くようになり、初めから知っていたかのように和音を使いこなしました。5歳になると、自分で曲を作りながら弾く「即興演奏」をするようになりました。

「この子の才能を伸ばし人々に広めるのが、私の使命だ。」

お父さんはこう決心して、6歳のモーツァルトと姉のナンネルを連れて音楽の盛んな街を旅することにします。皇帝とお妃さまの前で演奏して、大成功を収めました。

「まだ幼いのに、素晴らしい演奏だ！」「鍵盤を布で覆ったまま弾いていたよ。」

モーツァルトは、あっという間に天才少年として有名になりました。オペラの修行をしに行っていたイタリアでは、13歳のときに初めての発表を成功させ、16歳のときにも自分で作ったオペラを発表して評判になります。

1 786年には、モーツァルトのオペラの中でも特に有名な『フィガロの結婚』が発表され大成功を収めます。モーツァルトのお父さん、レオポルトがウィーンにやってきてモーツァルトの活躍を見ると、涙を流して喜びました。（伝記教材「おべら」より抜粋）

『きらきら星変奏曲』K.265 (1778年)

* 原題：フランスの歌曲『あのね、お母さん』による12の変奏曲

皆さんがよく知っている、かわいらしい『きらきら星』のピアノ曲の正式名称は、「ああ、お母さん、あなたに申しませう (Ah! vous dirai-je, maman)」。これは、フランスで当時流行していた恋の歌で、これをもとにモーツァルトはピアノ用に編曲したのです。

私たちが知っている歌詞の元である「Twinkle, twinkle, little star (きらきら光る…)」は、モーツァルトが亡くなってから15年ほど経った1806年にイギリスの詩人によって書かれました。

この曲は、「変奏曲」というもとのメロディーをアレンジして少しずつ変えていく作曲方法が使われています。変奏が進むにつれリズムが変わったり、演奏する音の範囲が広がっていき、ただのメロディーがここまで美しくなるのか！と思うほど、華麗な変奏曲に仕上がっています。

変奏曲で聴いてみよう



<https://www.youtube.com/playlist?list=PL7kd0pC6w0Uoxb6xRttYKplsuzalWxRO>

できる
でまる
うち花
おソッド

1 1 1
いち いち いち

12
幼児期の子育て

花

まるでは、「1:1:1」と呼んでいる哲学があります。「一日につき、ひとりに、ひとつ、発見する」の略です。子どもたちに対して、「いつも何かを発見して伝えよう」という気持ちで過ごすことで、そしてそれが当たり前になることで、少しの変化にも気づいて言葉にすることができるようになります。「髪切ったね」「この前より大きい声であいさつしたね」「る、の字がバランスよく書けるようになったね」：「観察する」ことは、人とのコミュニケーションの土台になるだけでなく、ものごとの本質を見ようとするところ、どんな状況でも、よい面を同時に見つめようとする視点を持つことにつながります。

人

はみんな、才能（タレント）を持って生まれてきます。それは長所と呼ばれ、また短所は人生における課題なのかもしれませ

1 1 1
いち いち いち

ん。オーストラリアの原住民アボリジニは、才能（タレント）が自分の名前になっていったそうです。たとえば「星を読む男」「風のおいをかぐ男」のように。そして、お互いのタレントを交換して、グループの中に足りないタレントがないようにしていたそうです。タレントとは本来そついうもので、自分の才能を知るといのは、自分自身を知ることともいえるのです。

私

たち大人はうっかりすると、短所の方ばかりに敏感になり、少しでも悪いところを見つけると直そうとしまします。ですがこれは、自己肯定感を育むうえでマイナスではありません。子どもというのは、まず最初に長所をたくさん指摘され、それから短所をちよつびり指摘されると、短所や欠点に対する取り組みがとてよくなります。よくないところは直そうと

12

する。というのは、たくさんよいところを伝えてもらった子どもは、自分に自信があるからです。自信がないと、短所を直すということではなくできないのです。

短

所と長所はいつも裏返しで、そこには「違い」しかない、という前提を持つてみると、さらに見方は変わってきますね。その子本来の持つよい面を、見つけて、言葉にしていく。それが「1:1:1」の哲学です。

き

つと花まるの新しい教室で、新しい先生と出会ったときにも、子どもたちは「今日のアなたのひとつ」を発見してもらって帰ってきているはず。ぜひおうちでも、「一日につき、ひとりに、ひとつ」よいな、と感じたことを伝えてあげてください。直してほしいな、と思っていることは、そのあとから、ほん

のちよつびりだけ。



子

育てや教育、つまり子どもたちを育てることは、未来の地球をつくる仕事です。素材のもつ可能性を見出して、それを活かして表現する芸術もそうです。見えないものを可視化し、そこに光を当て、そのものが持つ本来の輝きを引き出します。私はそれがやりたくて、この仕事をしているのだな、というも思っています。今年度も引き続き、教育者の視点と、アーティストのところで、子どもたちのところと頭を同時に育てるための花まるメソッドを紹介していきたいと思ひます。

Rin (井岡由実)



国内外での創作・音楽活動や展示を続けながら、「芸術を通じた感性の育成」をテーマに「ARTのとびら」を主宰。教育×ARTの交わるころを世の中に発信し続けている。著書に『こころと頭を同時に伸ばすA1時代の子育て』（実務教育出版）ほか。

花まるの教室長を紹介します！



花まるファミリー

Hanamaru Family

例

リーダー
ネーム

まんまん

たかはまさのぶ
高濱正伸
熊本県

名前
出身地
所属ブロック



ちまりー

なまい
生井ちま
栃木県
東京西



デラックス

おのでらかおり
小野寺香織
千葉県
東京西



ハッピー

おおたまさみ
太田優美
茨城県
千葉・茨城



ピンゴ

うえだまさや
植田雅也
神奈川県
神奈川



ひろきち

ひろきさやか
廣木冴香
千葉県
千葉・茨城



ホリデー

ほりえけんたろう
堀江健太郎
宮城県
埼玉



まっしゅ

いこまはるか
生駒春佳
埼玉県
東京西



さっていー

ながしまさちこ
長島祥子
パリ
東京西

FC …スクールFC
🎵 …アノネ音楽教室



クマモン

くまだたゆこ
熊田多友子
東京都
東京西 FC



かつちゃん

かつのなお
勝野菜生
静岡県
東京東

サマースクールや
雪国スクールで
会おうね！

みんなの教室長も
順番に紹介するよ。
お楽しみに！

4月の誕生花は
さくら

花まるコラム



伝染する勇気

「まなんだこと」

かわあそびでとびこみをするのがあとちょっとだったおんなのこがなかった。だからみんなでおうえんをした。ぼくたちがかえるときわかった。ああみえてもゆうきがあるんだな。そのときまなんだ、だれにもゆうきはあんだな。

これは、サマースクールに参加した1年生のKくんが書いた作文です。

Kくんは、川遊びで飛び込みに挑戦しました。水面から1メートルほどの高さから一人ずつ飛び込みます。Kくんは、そのときに起きたこと、見て感じたことを作文に書き残しました。

一列に並び、飛び込みをする場所へ向かいます。前に並んでいた仲間がやすやすと飛び込んでいき、少しずつ近づいてくる自分の順番。右を見ると、飛び込む川。周りを見ると、楽しみでしかたがない仲間たち。ドキドキが止まりません。

次第に恐怖心も芽生えてきました。いざ、自分の番になると足がすくみ、涙も出てきました。リーダーが、「Aならできる!」と声をかけます。

飛び込みが終わったリーダーや同じ班の仲間が「Aなら飛べるよ!」「がんばれ!」と応援をしてくれました。そしてついにAちゃんは勇気を振り絞り、川へ飛び込むことができました。

こうして、「飛べない」「怖い」と言っている子でも、ほとんどの子が飛び込みにチャレンジします。いろいろなことを一緒にやってきた仲間、そして応援してくれる仲間や大人が近くにいたからこそその経験です。

自分の中にある少しの勇気と仲間からの応援があれば、どんなことにも挑戦できることを、このときKくんは学んだのです。

また、こんなこともありました。Kくんはトマトが大嫌いです。小さく切られているトマトは鼻をつまめばなんとか食べられますが、大きいトマトには挑戦できず、そのトマトとにらめっこをしていま

した。

花まるの野外体験には、食べ始めてから最初の2分間は、苦手なものに挑戦した人・頑張ってる食べた人に「おめでとうコール」を送ります。

僕もおめでとうコールをしてもいい、Kくんはそんな気持ちで大きいトマトに挑戦しました。Kくんは一口食べるごとに頭を抱え、悶絶しながら食べ続け、気がけば完食していました。

勇気を出して挑戦しているKくんの姿を隣で見ていた、四年生のYくん。Yくんにも苦手な食べ物がありました。何とも言わず毎食完食しました。最終日、バスに乗る前にお家の人に一番伝えたいことは何か聞いてみると、「苦手なものに挑戦したこと!」と言います。理由を聞いてみると、「Kくんがあれだけ頑張ってる食べていたら、僕も頑張らなきゃ。食べてみようかなって思ったんだ。」と話しました。YくんはKくんの姿を見て、勇気もらったに違いありません。自分の中にある小さな勇気、そして仲間が頑張っている姿、応援

いろいろなことが重なって、自分もやってみよう、と挑戦することができたのだと思います。

サマースクールでは、たくさんの小さな勇気が大きな勇気へと変わりました。誰もが持っている小さな勇気を、どう大きな勇気へと変えるか。一人だったら乗り越えられなかったことも、仲間がいるから頑張れたのです。

大人から見れば、小さなことかもしれませんが、子どもたちにとっては大きな一歩です。大人がいるから頑張れることもあれば、仲間がいるから頑張れることもありまします。勇気は人から人へと伝わっていきます。仲間の勇気を見て、感化されるのが野外体験です。

まもなく、次の夏がやってきます。今年のサマースクールでも一人ひとりの小さな勇気が多くの子どもたちに伝染し、大きな勇気となることを願っています。

花まる学習会 柳田 有芽乃

親子で
学ぶ

季節の

食

と
暦



はじめまして、フードコーディネーターの江口恵子です。
このページでは、季節のめぐりや旬のものを親子で楽しみ、学びを深められるような情報をお届けします。



環境の変化に 負けない体づくり

子どもはもちろん、大人でさえも、未だかつて経験したことのない今の状況に、やり場のない不安やストレスを抱える親御さん、お子さまも少なくないと思います。慣れない環境、今までとはまったく異なる時間の流れの中で「いつもと同じ」「いままでと同じ」安心感は得にくいかもしれません。そんなときにおすすめしたいのが、「お味噌汁」です。



お味噌汁は「日本が誇るべき食文化」だなど私は常々思っているのですが、春に限らず、年中食べてもらいたいものです。ですが、特に春先の不安定になりがちなときにこそ、お味噌汁をおすすめします。塩味が強いもの、長時間かけて発酵させたものには、どこかほっとするような、安定の効能があるようです。気持ちや体調のバランスが崩れやすい春にこそ、お味噌やお醤油を意識して摂りたいですね。

「ほっとする」「地に足がつく感じがする」「安心する味」「リセットできる」お味噌汁はいろいろなイメージがありますが、季節の野菜を使ってつくるお味噌は「自分を取り戻せる料理」だと思います。

特別な素材を使ったり、特別な調理をしたりしなくても、いつものお母さんの味、家の味が、心と体に染みわたります。励ましの言葉の何倍も、お母さんのつくるお味噌汁のパワーの方が勝つこともあるかもしれません。そう思うと、お味噌汁は親にとっては大切なかわいいわが子への「思い」を伝えることができる料理かもしれませんね。

たかがお味噌汁、されどお味噌汁。家族の笑顔と健康維持のためにも、「わが家のお味噌汁」を食卓の中心に置いてみてはいかがでしょうか。



しよく
食のプロからのアドバイス

おうちでチャレンジ!

みそしる だし おいしいお味噌汁のコツは出汁

★カツオや昆布のだしも悪くはないのですが、煮干しのだしもおいしいですよ。

簡単で手間が掛からず、おいしくてお味噌との相性も抜群です。

煮干しは最低でも30分はお水に浸しておきましょう。朝ごはん用なら、夜寝る前にお鍋にお水と煮干しを入れておいてOK。夜ごはん用なら、朝出かける前にお水につけておいてもOKです。ただし、室温が上がる時期は冷蔵庫で水出しにしてください。麦茶などを入れるガラスポットなどにお水と煮干しを入れて、水500ccに対して煮干し8～10gが目安です。

水から火にかけて、沸騰したら煮干しは取り出し、好みの野菜や豆腐などの具を加えて火が通ったら火を止めて味噌をときます。わかめやねぎの小口切りも、火を止めてから加えた方がクタクタにならずおいしいですよ。

