

平成29年度 東筑摩塩尻 PTA 連合会 研修会 議事録

平成29年8月26日(土)

洗馬小学校 講堂・教室

1. アトラクション (12:50~13:10)

- (1) 洗馬小学校 PTA 会長あいさつ 洗馬小 PTA 会長 中野 裕一
- (2) アトラクション
 - ・修復ピアノについて VTR 紹介
 - ・合唱「洗馬小学校 校歌」 洗馬小学校全校児童
 - 合唱「ふるさと」 洗馬小学校全校児童及び参加者全員

2. 開会式 (13:10~13:30) <<進行: 洗馬小学校教頭 折橋教頭先生>>

- (1) 開式の言葉 (東筑摩塩尻 PTA 連合会副会長 寺澤 佳代子)
- (2) 会長挨拶 (東筑摩塩尻 PTA 連合会 会長 川崎 透)
- (3) 来賓祝辞 (洗馬小学校教頭 折橋教頭先生)
長野県議会議員 清沢 英男様
塩尻市教育委員長 山田 富康様
- (4) 来賓紹介 (洗馬小学校教頭 折橋教頭先生)
- (5) 祝電披露 (洗馬小学校教頭 折橋教頭先生)
長野県 PTA 連合会長 大島 修様より
- (6) 助言者紹介 (洗馬小学校教頭 折橋教頭先生)
- (7) 閉式の言葉 (東筑摩塩尻 PTA 連合会副会長 佐藤 利江)

＝休憩・講演会準備(25分間)＝

3. 講演会 (13:55~15:10)

- (1) 講師紹介 (東筑摩塩尻 PTA 連合会副会長 古畑 俊明)
- (2) 講演

テーマ:「奥原希望の親として～家庭における食育の実践から～」

講師: 奥原 秀子 先生 (大町市立八坂小学校栄養教諭)

オリンピック、バドミントン日本代表の奥原望選手の母として、奥原望選手をどう育ててきたか?ご自身の栄養士という立場からのお話も交えながらご講演頂きました。

奥原希望選手は3人兄弟の末っ子として生まれ、末っ子という事もあり幼いころから要領が良く、兄・姉が怒られるのを見てどのようにしたら怒られないか?相手の気持ちを読むこと

にたけていた。また、兄弟と同じことをやりたがり、3つ上の兄がやることを真似て何でもやっていた。

母として子育てで大事にしてきたこと

①大人になって親がいなくても困らないように、自分で考える・わからないことは人に聞けるように

例：買い物に行って、欲しいものがどこにあるか？自分で店の人に聞くようしむけた。

例：保育園の頃スキーが滑れるようになりリフトに乗るようになったが、親と一緒に乗るのでは無く、自分で乗り場の人にさせてもらうよう頼むようしむけた。

②人にかわいがられる子になるように＝ありがとうと言える子。

例：「クレヨン」と言われたら渡すが、「ありがとう」を言うまで手を離さない。「ありがとう」を言ったら手をはなすことを繰り返しているうちに、必ず「ありがとう」が言えるようになった。

③誰とでも分け隔てなく付き合える子に

奥原家で強くなるために行った3か条

①朝食は必ず食べる！

⇒脳を目覚めさせ、栄養を摂取。

学校は午前中に4時間授業があるので、そこまで持つような内容の食事が大切。朝からしっかり食べることで授業に身が入り、授業の1時間1時間を大切にすることができる。わからないことがないようにすることで、効率よく練習時間を取ることができる。塾に通うお金も時間ももったいない。その分強くなるためにバドミントンに費やしたい。

長野県の児童の食に関する実態調査（H28）

・「朝食を食べますか？」の問いに塩筑の子たちは毎日食べている子が多いが、「食べない」という子も目立つ。

・「誰と食べるか？」の問いに、毎日朝食を食べているという子ほど、大人数で食べており、食べていない子ほど一人で食べているという実態がある。また、朝食の中身も、バランスよく食べている子ほど大人数で食べており、主食のみなど偏っている子ほど一人で食べている。

「朝ごはんとはこういうもの」だという事を刷り込まれる時期で、その子の一生にも関わる事なので、ぜひ時間を取って一緒に食べてほしい。また、手っ取り早いからパンを与える人が多いが、パンよりご飯の方が良い。（血糖値の上がり下がりが緩やかになる）

②夜10時には寝る！

⇒少しでも成長ホルモンを出すために、平日9時まで練習していても、10時には必ず就寝していた。そのおかげもあってか、丈夫で風邪もひきにくかった。

③食べ物の好き嫌いはしない！

⇒食べる事に興味のある子＝いろんなことに対して取り組みができる

適量を食べられる子＝病気にならない。体力がある。

好き嫌いをする子＝病気になりやすい。我慢ができない。

嫌いなものでも一口食べる。自分で食べる。自分で克服することが大事。

↓

将来的に自分で乗り越える力になる。また、大人になって好き嫌いをしていることで、恥ずかしい思いをするリスクを減らす。

トレーニング＝身体のリフォーム

良い材料、良い食料を取らないとトレーニングできない。

身体がほしい食材≠口が舌が美味しいと感じる食材。食べやすい食材

なので、強くなるためには頭で食べることが大切。色んな食材を色んな調理法で組み合わせることが大切。

サプリメントより食品で摂取を！（代わりになる食材は原則としてない）

サプリは栄養不足より過剰摂取の方が心配。（知らない間にドーピングで引っかかってしまうことも）



これらの3カ条を続けてきた結果、中2でナショナルチームのメンバーに

子育てで食事以外の面で大事にしたこと

- ①いろいろな経験をさせたい
- ②「これだけは」をつかんでほしい
- ③子どもの環境は親が作る
- ④強制はしない、子ども自身が選ぶ
- ⑤親がいなくなってから生きていける力

気持ちを育てるのに大切なこと

- ①あいさつ、道具を大切に使う⇒感謝
- ②目標をあげる
自分は何になりたいのか？何をしたいのか？遠くの目標から近くの目標へと考える
→今何をしなければならないかが見えてくる
- ③小さなことを続ける、積み重ねの大切さ
- ④感情で叱らない
やっているのは親ではなく子ども。良い時はほめ、試合に負けても良かった点を見つけてほめる。

(3) お礼の言葉 (東筑摩塩尻 PTA 連合会副会長 古畑 俊明)

(4) 花束贈呈 (東筑摩塩尻 PTA 連合会副会長 佐藤 利江)

＝各分科会会場へ移動＝

4. 分科会 (15 : 25～16 : 40)

6つの分科会に分かれ、各提案校の発表を聞いた後、各分科会の柱に沿った話し合いが行われた。*各分科会の内容については、分科会議事録参照

アンケート記入

5. 閉会式 (16 : 40～16 : 50) <<進行：東筑摩塩尻 PTA 連合会副会長 古畑 俊明>>

*放送にて閉会式

(1) 開式の言葉 (東筑摩塩尻 PTA 連合会副会長 寺澤 佳代子)

(2) 会長挨拶 (東筑摩塩尻 PTA 連合会 会長 川崎 透)

(3) 閉式の言葉 (東筑摩塩尻 PTA 連合会副会長 寺澤 佳代子)

(4) 諸連絡 (東筑摩塩尻 PTA 連合会副会長 古畑 俊明)