



教育センター・育成センター所報

GALILEI



よろんごの木

新しい教育 柏崎からの発信

インターネット版は
「柏崎市教育情報支援シス
テム」を検索し、トップ画面の
右上「GALILEI」をクリック
してください。

平成 21 年 1 2 月号

柏崎市立教育センター

柏崎市青少年育成センター

12月号 CONTENTS



○ 今月の巻頭言 「ならぬことは、ならぬものです」の教え 刈羽村教育委員会教育長 小林 忠博	1
○ 教育センターだより	2
● アクセス(教育研究班).....	2
研修講座スナップショット、教育情報支援システム情報、セキュリティ情報	
● プロジェクト K(教育研究班・科学技術教育).....	6
研修会・事業の一コマ、行事・研修会予定	
● 心の窓(教育相談班).....	8
「日ごろから、全員で取り組む教育相談」を目指して カウンセリングルーム・ふれあいルームから	
○ 青少年育成センター通信	10
座談研修会開く、ノーテレビ・ノーゲーム運動への挑戦	
○ 所員随想つれづれ 「もうすぐバンクーバー五輪」 矢沢 欣也	12
『健康』のススメ 長谷川裕美	
○ 教育センター1月の予定	14
○ 教育センター11月の利用状況	15



◆今年も残すところあと僅かとなりました。教育センターも4月以来、様々な講座やニーズに応じた支援、相談業務などを行ってきました。

先日は、京都大学大学院准教授の木原雅子先生をお迎えし、“学校における「性に関する教育」の進め方”の講演会を、保健所・学校教育課などと共催で実施しました。“「性教育」から「生（きる）教育」へ、「予防教育」から「希望教育」へ”という視点で、約2時間のお話でしたが、多くの参加者の心を捉えました。

前半は、中・高生の実態、性行動・性意識の背景などを生々しいデータを元に話されました。心に響いたのは後半でした。木原先生ご自身が小・中・高校に出向いて実践された授業のビデオを見せながら、性教育が身体や性の知識の学習にとどまらず、児童生徒の夢や希望、



生き方にまでつながる教育であること、さらに自己肯定感や規範意識を育てる、心に一生残る授業を心がけてきたことなどを具体的に話されました。そして最後に「大人の本気の取組は、必ず子どもに伝わる、子どもの未来は、われわれ大人のやる気にかかっている」と結ばれました。

命の大切さを伝える意味でも、「性」という枠でなく、学校教育全体で進める「生（きる）教育」が、今の子どもたちに必要だと改めて感じました。

やがて新しい年を迎えます。今年は政権交代などがあり、日本も大きな変化のあった年でした。どの子どもダイヤモンドの原石を持っています。それをどのように磨いてあげるかは、教職員一人一人の力にかかっています。更なる飛躍を期待しています。（nh）

「ならぬことは、ならぬものです」の教え

刈羽村教育委員会
教育長 小林 忠博



幼い子が虐待を受けたり殺害されたり、親が子どもを子どもが親の命を奪ったり等、命の大切さが軽んじられている事件が目につきます。

江戸時代、会津藩の男子は10歳になると、「日新館」という藩の学校に入学するきまりになっていました。それ以前も6歳からは、地域ごとに作られた「什」という組織の中で学びました。

そこで子どもたちに、繰り返し唱えさせていた心得がありました。「什の掟」です。「ならぬことは、ならぬものです」という教えが徹底してなされました。

この教えは、今も「会津っ子宣言」として生きているそうです。この心得を守らない者は、時に罰則が与えられました。内容は次のとおりです。

- | |
|---|
| 一つ、年長者の言うことに背いてはなりませぬ
二つ、年長者にはお辞儀をしなければなりませぬ
三つ、虚言を言うことはなりませぬ
四つ、卑怯な振舞をしてはなりませぬ
五つ、弱い者をいじめてはなりませぬ
六つ、戸外で物を食べてはなりませぬ
七つ、戸外で婦人と言葉を交えてはなりませぬ |
|---|

この中には、現代にも（七つ目を除いて）通じる内容があります。社会のモラルが低下している今、「什の掟」に注目が集まっています。

これらの七か条の後には、こんな文句で結ばれています。「ならぬことは、ならぬものです」要するにこれは理屈でなく、「いけないことはいけない」つまり「ダメなものはダメです」と言っているのです。

藤原正彦さんは、著書「国家の品格」の中で「本当に重要な事は、親や先生が幼いうちから押しつけないといけません。説明など不要です。頭ごなしに押しつけてもよい。もちろん子どもは、反発したり、後になって別の新しい価値観を見出したりするかもしれません。それはそれでよい。初めに何かの基準を与えないと、子どもとして動きがとれないのです」と述べています。私も同感です。

自分の他人のたった一つしかない「命」を奪ってよい理屈など、どこにもありません。ダメだからダメ、問答無用です。「相手が嫌がることを、したり言ったりすることは絶対にいけない」という事を、常に念頭におきながら、子どもの育成に当たっていきたいと思います。

No.97	平成 21 年 12 月 21 日発行	柏崎市立教育センター	945-0833 新潟県柏崎市若葉町 2-31 TEL:0257-23-4591 FAX:0257-23-4610
-------	---------------------	------------	--

研修講座スナップショット！



11月に行われた研修講座の様子をお伝えします。

11月10日(火) 国語教科指導法 I

上越教育大学准教授 佐藤 佐敏 様

佐藤先生の講義では、話し合いの意義や効果的な方法、活用型の授業についてなど、大変勉強になりました。特に、模擬授業では、教師の発問や子供の考えの引き出し方など、こうすれば子どもたちは“考えよう”“発言してみよう”と思うだろうと実感し、今後の授業に生かしていきたいと思いました。子どもが“考えるのが楽しい”“意見を言いたい”“わかってよかった”と思えるような授業ができるように、日々努力していきたいです。

言語活動の充実、学力を高める話し合いをどう組織したらよいのか、またその具体的な手立てについてとてもわかりやすく教えていただきました。明日からの授業が楽しみです。



11月17日(火) 保健指導教材研究

上米山小学校養護教諭 石口 茂子 様



石口先生からの指導を受けたいと思っていました。本を購入して利用させてもらっています。楽しい機会であり、本だけではどうしてもわからなかったことを習うことができました。ゆとりはあるのにやらない自分が・・・反省です。

楽しく受講したり体験したりすることができました。こんな掲示物が学校のあちこちにあったら楽しく学ぶことができるだろうと思いました。そこに在籍する子どもたちは幸せです。それにしても廃材を利用してアイデアいっぱいの実践に頭が下がる思いがしました。とても参考になりました。ありがとうございました。

11月18日(水) 数学教材研究II(中学校図形)

教育センター指導主事 矢沢 欣也

課題提示のポイントや効果的な提示の仕方など、くわしく示してくださりありがとうございました。数学嫌いにさせまいとするあまり、あまり混乱しないような提示にし、かえってそれが今までの数学における問題点を作ってしまったように思います。次に相似を学習する生徒がいるのでその時は、今日矢沢先生から教えていただいた方法で、導入してみようと思います。自分の教材研究の未熟さに気づき、新たな教材の知識も教えていただき、大変有意義でした。ありがとうございました。



11月18日(水) 食育授業研究**学校教育課指導主事 池田 弘**

食に関する授業は今まで数回した見たことがないので、大変勉強になりました。中でも栄養士の先生の子どもへの言葉がけ、話の進め方、T Tの連携が素晴らしいと感じました。また、子どもが予想もつかないような発言をした場合もいくつか見られ、今回得られた子どもの反応を参考に今後子どもたちと関わっていきたいと思いました。ありがとうございました。

前回に続き、とてもよい研修でした。前回話し合ったファーストフードについてが、効果的に使われていて、たくさんの方の意見を通った上での指導案がいかによりものであるかを改めて感じました。授業される方は、とても大変だったと思いますが、学ぶことがとても多い講座でした。

**11月20日(金) 管理職・ミドルリーダーにおけるICT活用 上越教育大学教授 南部 昌俊 様**

管理職・ミドルリーダーの先生方との協議・作業を通して、自分の考えを広げ深めることができました。学校運営の視点で、ICT活用の仕方について考えることができました。同時に課題もはっきりしてきました。

ICT活用を狭く考えてしまいがちなのですが、他校の実践をお聞きして、広い目で見ることが大切であると思いました。最終的には職員の技術を高めなければならない。そのためには・・・いろいろな考える機会をいただきました。ありがとうございました。

11月24日(火) 同和教育現地研修**部落解放同盟新潟県連合会上越支部長 渡邊 秀明 様**

「思いやりをテーマにした授業では不十分である。『被差別部落の子が元気になる』そんな授業を」という言葉が心に残っています。人権・同和に関する授業の実践を、これからもっと子どもの心に寄り添ってやっていきたいと思えます。また、生きた教材という最後のお話、自分自身が日常の様々な事象にもっと敏感でありたいと思いました。ありがとうございました。

『一人の百歩』より『百人の一步』を望む」というお話が、とても印象に残りました。今後も「かかわる同和教育」の実践に取り組んでいきます。ありがとうございました。

**11月30日(月) 園・学校連携「児童虐待防止」 長岡中央総合病院小児科医 田中 篤 様**

児童虐待ということを知ると、「何故そんなことを！親なのに！」と思ってきましたが、そういう親は幸せに成長してこれなかった過去があること、親自身心に深い傷をもっていることに気付かされました。信頼関係づくりが大事だなと思いました。子どもたちが心に傷をもって、もったまま、傷を深めながら大人にならないよう、早期発見(個々の子どもとどれだけ近い距離にいられるか)も大切だと思いました。ありがとうございました。参加して良かったです。

本年もたいへんお世話になりました。感謝申し上げます。2010年が、皆様にとりまして佳き年でありますようお祈り申し上げます。

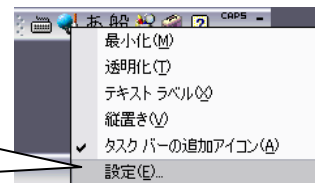
教職員用 PC の利用に関するワンポイント

「漢字変換は ATOK に慣れているので使いにくい！」という方へ

教職員用として整備された PC は初期設定ではかな漢字変換が「ナチュラルインプット」に設定されています。ATOK をインストールしなくても、この設定を「IME スタンダード」に変更することによって、キー設定を使いなれた ATOK と同様にすることができます。以下にその手順を紹介します。

①WORD を起動するなどして、言語バーを表示し、言語バー上で右クリックして「設定」を選択します。

言語バーを右クリックして「設定」を選択



②以下のような画面が表示されますので、「既定の言語」の欄から「日本語 - Microsoft IME Standard2003」を選択し、つづけて「プロパティ」ボタンをクリックします。

ここから「~ IME Standard 2003」を選択

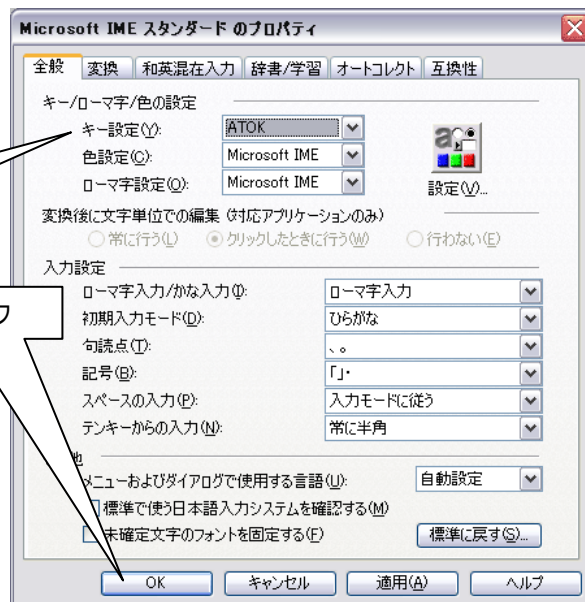
「プロパティ」をクリック



③以下のような画面が表示されますので、「キー設定」から「ATOK」を選択し、「OK」ボタンをクリックします。

ここから「ATOK」を選択

「OK」をクリック



④一旦②の画面に戻りますので、「OK」ボタンをクリックします。これで、かな漢字変換の際のキー設定が ATOK と同じになります。

情報関連研修講座情報

1 月に実施される情報関連講座のご案内

◆H22.1.26(火) 基礎から学ぶ ICT 活用⑤(スクーリングその4)

メールによる情報交換や訪問支援を織り交ぜながら、年間を通してパソコンやネットワークの基本的な活用方法について学習するコースの最終回です。

■ ■ ■ 教育情報支援システム情報 ■ ■ ■

講習会のテキスト・資料を登録しました

実施日	講座名	教材名(リンク)	サムネイル／備考
H21.11.19	Excel活用5	Excel活用5.pdf	テキスト第6版(H21.11.19)
		Excel活用5例題.xls	演習用例題
		Excel活用5年間予定表サンプル1.xls	年間予定表のサンプル(マクロを含まない)
		Excel活用5年間予定表サンプル3.xls	年間予定表のサンプル(土日の色変更などのマクロを含む)
		年間予定表変換_スクールオフィス対応.xls	年間予定表のサンプル2または3の形式をスクールオフィスの形式に変換するサンプル(マクロで処理)
H21.12.8	記録型CD・DVDの活用	記録型CD・DVDの活用.pdf	テキスト第6版(H21.12.7)

■ ■ ■ セキュリティ情報 ■ ■ ■

セキュリティホール情報

マイクロソフトより、12月9日付で12月の定期更新として、Windowsなどの重要な更新が下記のように公開されました。まだUpdateが済んでいないようでしたら、至急Windows Updateなどを実施していただくようお願いします。なお、ご利用の環境によっては以下の更新以外にも、別の更新がリストアップされる場合があります。また、一旦更新プログラムが提供された後で再度問題が見つかり、予告なく新たな更新が提供される場合もありますので、「自動更新機能をONにする」、「定期的に更新をチェックする」などして、随時提供される更新が速やかに適用されるようにしてください。

No.	更新の名称	脆弱性等の情報	対象	深刻度
1	MS09-069 Windowsの重要な更新	Local Security Authority Subsystem Service (LSASS) の脆弱性により、サービス拒否が起こる (974392)	Windows 2000,XP, 2003 Server	重要
2	MS09-070 Windowsの重要な更新	Active Directory フェデレーション サービスの脆弱性により、リモートでコードが実行される (971726)	Windows 2003 Server 2008 Server (企業向けの更新)	重要
3	MS09-071 Windowsの重要な更新	インターネット認証サービスの脆弱性により、リモートでコードが実行される (974318)	Windows 2000,XP, 2003 Server,Vista 2008 Server	緊急
4	MS09-072 Internet Explorer の重要な更新	Internet Explorer 用の累積的なセキュリティ更新プログラム (976325)	IE 5.01, 6, 7, 8	緊急
5	MS09-073 Windows および Office の重要な更新	ワードパッドおよび Office テキストコンバーターの脆弱性により、リモートでコードが実行される (975539)	Windows 2000,XP, 2003 Server, Word2002,2003 など	重要
6	MS09-074 Project の重要な更新	Microsoft Office Project の脆弱性により、リモートでコードが実行される (967183)	Project 2000, 2002, 2003	緊急

注意 **警告** **重要** **緊急** は右側ほど深刻度が高く、緊急の対応を要します。

研修会・事業の一コマ

・・・ 研修会の様子&参加者の声など ・・・

○ 青少年のための科学の祭典2009 柏崎刈羽大会 (11月21日実施)

◇会場 新潟工科大学

◇概要 科学を好きになってもらい、科学的な見方を深める土台作りをしようというねらいのもと、年2回実施して来ました科学実験・ものづくり体験事業です。新潟工科大学さんに会場をお借りして今回で14回目となりました。全18ブースの出典があり、新ネタが大集合しました。インフルエンザが流行する中においても、集まった子どもたちは元気いっぱい、実験をする目の輝きが印象的でした。



工科大のお兄さんと
分子模型にチャレンジ！



きれいな人工イクラ、私に
もつくれたよ。



工業高校のお兄さんと
手作り電池体験！



生の海そうって、こんなに
キレイなんだな～



キャンドル作り、お湯でロ
ウが溶けるなら簡単だね。



塩で氷が溶けちゃうのに、も
っと冷たくなるのはどうして？

アイスクリームができるかな？

○小学校学年別研修会 第4学年「人の体のつくりと運動」(11月26日実施)

◇内容 新内容の骨と筋肉の動きの実験器の製作や、手羽先を使った簡単解剖観察の実習、またストローと手袋を使った手の骨格モデルの製作などを含む研修会でした。全身をスクリーンにした立体映像の活用法や、ロボット体験・手作り模型をもとに考えを持たせ、実物の解剖によって確かめる単元の構成法についても好評でした。



実習室前の廊
下です。私は誰
でしょう？



学校に帰ったら早
速この教材で授業
をします。



こんなに簡単に筋肉と骨がつ
ながって動く様子を見ることが
できるとは驚きました。

○小学校学年別研修会 第3学年「じしゃくのひみつ」 (12月2日実施)

- ◇内 容 磁石につくもの・つかないものを調べる実験や、明かりがつくもの・つかないものとの比較、磁石そのものの不思議を体験する実験などを通して、磁石の性質についての見方や考え方を養い、実感を伴った理解を促す指導についての研修会でした。
見えない力のはたらきを視覚化する工夫や、見えない力をさえぎる導入などが好評でした。

すぐに使える教材作りや、展開の方法を研修できました。また子どもたちと理科を楽しみたいと思います。

子どもの気持ちになって、磁石の不思議に熱中しました。



○理科を語る会 (主催 上越科学技術教育研究会)

- ◇期 日 12月6日(日)
◇会 場 高陽荘
◇内 容 上越教育大学 准教授 大場孝信 様よりフォッサマグナと世界ジオパークについてご講演いただきました。また、上越教育大学の10名の先生方、県立看護大学の学長様をはじめ2名の先生方から、貴重なお話を伺うことができました。100名を超える参加者が、理科教育の動向や日々の実践について語り合いました。

1月のおもな行事等

○小学校学年別研修会 第5学年「電流のはたらき」

- ◇日 時 1月5日(火)
◇会 場 教育センター 科学実習室
◇内 容 電流と磁力の関係についての追究活動を通して、電流の働きについての見方や考え方を養うための教材や単元構成の研修を行います。電磁石釣り竿やクリップモーター、紙コップやガムテープを使ったスピーカー作りも行います。実験の再現性を高める工夫もあります。

○教職員理科研究発表会 (上越科学技術教育研究会主催・柏崎市教育委員会共催)

- ◇日 時 1月15日(金)
◇会 場 教育センター2F
◇内 容 理科教育の日々の地道な研究実践を学会形式で発表し、意見交換を行います。また、上越教育大学教授 小林辰至様より、「新学習指導要領に応える理科授業のポイント」について御講話をいただきます。

○中学校分野別研修会 第2分野「面白・お役立ち生物実験」

- ◇日 時 1月28日(木)
◇会 場 教育センター 科学実習室
◇内 容 衛生上の不安を解消する簡単解剖実習やユスリカのだ液腺染色体観察、確実な分裂細胞観察方法、お手軽DNA抽出法などの実習を予定しています。

○他…要請による各種研修会

平成21年12月21日

心の窓 (教育相談班だより)

No 1 2 4

柏崎市立教育センター 〒945-0833 柏崎市若葉町2番31号 TEL (代表) 23-4591
(Fax) 23-4610

<教育相談> 「日ごろから、全員で取り組む教育相談」を目指して



柏崎市立鏡が沖中学校

心が揺れ動く多感な中学校時代に、教師が相談活動を通して生徒の悩みを軽減し、自己指導力を高めていけるよう、我が校でも全職員が積極的に教育相談に取り組んでいる。他校と比較して特別なことを実施しているわけではなく、ありきたりな取組であるが、以下に状況を紹介する。

職員が心掛けている最も重要な基盤は、日ごろの好ましい人間関係づくりに努めることである。当校では、複雑な家庭環境を強いられ不安や不満を抱える生徒、人間関係をうまく築けなかったり、学習や進路・部活動等で悩みを抱える生徒は大変多いと言える。日ごろから生徒一人一人に対して積極的に関心を示し、関わりをもちながら、生徒のサインを素早くキャッチするように心掛けている。さらに、担任だけでなく、養護教諭、学年職員、スクールカウンセラー等、多くの職員で連携し合って、問題解決の糸口を探っている。また、担任は生徒の問題や関わり方に関して、学年職員に悩み等を気軽に相談でき、サポートし合える雰囲気があるように思う。担任が忙しい時は学年主任や副任が相談に応じ、担任が一人で何でも抱え込まないような配慮がある。また、養護教諭やスクールカウンセラーを中心に、保護者を対象に相談活動を行うことも珍しくない。学校と家庭間の連携が生徒にとってプラスに作用することも多々あった。

この他、年間2回(5月・11月)教育相談旬間を設け、放課後、優先的に学級担任が学級生徒全員を対象に相談活動を行う。いずれも事前アンケートによって相談内容を予め把握しておく。11月については、学級担任の他に相談したい教師がいる場合には申し出ができる形式となっている。また、所属部活動ごとに相談日を設定しているので、部員がそろわない日を最小限におさえ、部活動経営に配慮しているのが我が校の特色である。

今後も、「先生、あのね・・・」の小さなつぶやきにしっかりと耳を傾け、支えていけるよう、教師一人一人のスキルアップと、チームワークのとれた職員集団を目指していきたい。

(文責：教諭 牧田治野)

<教育相談班 1月の予定>

* カウンセリングルーム

いろいろ体験グループ

(小学生A) 8日(金) 16:00~17:00
(小学生C) 8日(金) 16:30~17:30
(小学生B) 15日(金) 16:30~17:30
(中学生①) 22日(金) 18:30~20:00
(中学生②) 29日(金) 18:30~20:00

* ふれあいルーム

8日(金) 通級開始日
12日(火) 保護者面談
13日(水) "



<カウンセリングルームから> 子どもの力を信じて



先日、京都大学の桑原知子先生のご講義を聴かせていただく機会がありました。先生はカウンセリングの中で、相談者そして相談者の気持ちを本当に大事にされている、と感じました。真に相談者の気持ちに寄り添う面接というものを学ばせていただいたように思います。

ご講義のテーマの一つが、状態改善のための情報収集の仕方でした。『単に情報収集といえども、相談者の話を「きく」ことはもちろん、表情などを「みる」ことから「あつめる」ことができる。「あつめる」だけではなく、相談者の話からカウンセラーが、「かんじる」ことや、相談者の気持ちや願いなどを「みつける」ことも、改善のための情報になる』という内容のお話が、桑原先生から出されました。カウンセリングという場で（あるいはそれ以外のときも）、先生は感覚や思考の全てを総動員されて、相談者と一緒に状態改善に取り組まれていると、実感しました。このように、相談者の気持ちに寄り添いながら先生が莫大なエネルギーを注がれるのは、相談者の中に状態改善の力があることを強く信じておられるからこそなのではないか、と思いました（その力は、今はまだ隠れていたり弱まっていたりしているかもしれませんが）。

桑原先生のご講義を受け、お子さんの力を信じ、お子さんがその力を十分に発揮できるようにはどうしたらよいかを、本人・保護者・周囲の方々とともに、一生懸命考えていく相談員でありたいと改めて強く思いました。

お子さんについての悩みや心配がありましたら、カウンセリングルームまで、どうぞご相談ください。
(文責：栗脇 瞳)

<ふれあいルームから> 人っていいものだ



ふれあいルームでは、集団生活への適応をうながし、学校生活への復帰を援助しています。特に次のことに心がけています。

- ① 一歩踏み込んで通級を始めれば「何のことは無い、人とはこんなに良いものか」と思わせる。
- ② 多様な事情を持つ子どもたちが、それぞれの事情に干渉されず、温かいムードで過ごせることを感じさせる。
- ③ 人とのふれあい。体験活動を通してその道の達人と会話することにより人間のよさを感じさせる。

10月、11月に実施した陶芸教室は③をねらいとしていました。

電車で30分の窯元へ。

最近、電車に乗ったことの無い子どもたちが多し。切符の買い方、改札口の通り方、電車の中の過ごし方、等も良い経験になりました。また、雑踏の中にいることが苦手な子どもには駅や電車の中で過ごすことが良い経験になります。

石井先生、渡辺先生からやさしく指導していただき立派な作品ができました。教育センターの入り口に展示されていますので御覧ください。
(文責：矢嶋信昭)



育成センター通信	0824	柏崎市青少年育成センター 〒945-0833 柏崎市若葉町2番31号 TEL0257-20-7601 FAX0257-23-4610 ikusei@city.kashiwazaki.niigata.jp
-----------------	------	--

1月の予定

日	曜	こ と が ら	日	曜	こ と が ら
7	木	昼間育成活動（1・2班）			
20	水	昼間育成活動（3・4班）			
23	土	青少年健全育成大集会（市民プラザ）			

座 談 研 修 会 開 く！

～保護司の任務と役割についての講演～

去る12月8日（金）午後3時から毎年恒例の座談研修会が開かれました。当日は、市青少年育成委員や小中学校のPTAなど36名の大勢の方々が参加しました。講師として柏崎刈羽地区保護司会理事の佐々木亜人さんを迎えて、「保護司の任務と役割について」という演題で講演をしていただきました。

講演の中で「保護観察には、対象者はもとよりその家族を支えていくことが効果的だ。」「支える家庭がしっかりすれば、対象者の更正は確かなものになる。」と、家庭の役割の重要性を強調していました。また、「保護司の任務を遂行するには、市青少年育成センターなどの関係機関と連携して社会全体で支えていくことが大切だ。」と、社会全体の理解と支援の必要性を強調していました。「保護観察対象者の自己のあり様をしっかりと見つめさせることを中核に据えて面談に当たってきた。」と、長年にわたる保護司としての信念を熱く語っていました。

講演会に参加者からは、「保護司の任務と役割について豊富な事例を交えて分かりやすく説明していただき、とても有意義だった。」「保護司は、社会の基盤を支える重要な役割を担っ



ていることが分かった。」「保護司と青少年育成委員が互いに連携することにより、社会をよくすることにつながることも分かった。」などの声がありました。

この後、佐々木さんは、情報交換会にも参加していただき、親しくご指導をいただきました。

この座談研修会は、研修活動の一環として青少年育成委員の見識を深めたり資質向上を図ったりするものです。

ノーテレビ・ノーゲーム運動への挑戦！

～小学生へのアンケート結果の一部(夏休み中)～

子どもとメディアを考える会の呼び掛けで、保育園幼稚園の園児と小学生の全児童を対象に夏休み中に「ノーテレビ・ノーゲーム」運動への挑戦をお願いしました。熱心な取り組み、ありがとうございました。その中で小学生のアンケートの一部についてお知らせします。

携帯電話に関するアンケートの集計結果

問1 あなたの家では子どもに携帯電話を持たせていますか。

①持たせている ②持たせていない

①	②	無回答
95	1920	183
4.3%	87.4%	8.3%

* 問2から問5は問1で「持たせている」を選んだ人のみ集計です。

問2 携帯電話を持たせた理由は何ですか。

①家族との連絡に必要だったから ②子どもが強く希望したから
③子どもの友だちがほとんど持っているから ③その他

①	②	③	無回答
55	2	0	5
88.7%	3.2%	0.0%	8.1%

問3 携帯電話の利用について家での約束事がありますか

①ある ②ない

①	②	無回答
48	13	164
21.3%	5.8%	72.9%

問4 携帯電話のフィルタリングサービスを利用しています

①利用している ②利用していない ③わからない

①	②	③	無回答
44	14	4	165
19.4%	6.2%	1.8%	72.7%

問5 携帯電話の利用状況(通話やパケットの利用量)を定期的にチェックしていますか。

①している ②する必要を感じないのでしていない
③したいと思うが、方法がわからないのでしない ④請求書で確認しているが細かいことはわからない

①	②	③	④	無回答
30	20	1	7	166
13.4%	8.9%	0.4%	3.1%	74.1%

もうすぐバンクーバー五輪

教育研究班

指導主事 矢沢 欣也



アルペンスキー選手の皆川賢太郎さんの話です。皆川賢太郎さんといえば、女子モーグル選手の上村愛子さんとの結婚が話題となった方です。また、彼は湯沢町の出身ですが、日本アルペンスキー界のエースとして長年活躍をし、ずっと世界と戦い続けてきている選手です。今回のバンクーバーでは、長野五輪から数えて連続4回目の五輪出場となります。特に、前回のトリノ五輪では、メダルまであと0.03秒に迫る4位。日本選手として50年ぶりの入賞という快挙を成し遂げました。ある雑誌に記載された皆川賢太郎さんの選手人生から、私は次の2つのことに心を打たれました。

一つは、「無意識にできていたことへの意識化による成長」ということです。世界で入賞するほどの選手ですから、人並み外れた才能の持ち主ということは想像がつかます。スキーにおいて、きっと普通の人ができないようなことでも無意識にできてしまう、といった部分もあったのではないかと考えます。そんな皆川選手のターニングポイントは、2002年左膝靭帯断裂という大きなケガを負ったことだったようです。スキーをやめようと思ったことも当然あったというほどの大きなケガを、強靱な体力と精神力そして探究心で克服するわけです。特に、そのケガのおかげで「それまで当たり前にできていたことを突き詰めて考えていくことができるようになった」というのです。つまり、それまで無意識に出来ていたことが当たり前でできなくなったことから、それに対する探究心が生まれ、新たな気づきを得、そしてさらに磨きをかけることに至ったというのです。



もう一つは、本番に挑む上でのメンタル面のあり方についてです。普通「100%の力を出し切って勝ちたい。」とか「120%の力を出したい。」という言葉はよく聞かれるのですが、トリノ五輪の前に、彼が口にした言葉は、「80%の滑りをしたい。」だったそうです。途中まで最高の滑りをしていても、一瞬のミスでゴールできなければゼロになってしまう、といったアルペンスキーの競技性からも、気持ちを強く持つだけでなく、瞬間、瞬間の状況変化に対応し得る冷静さ、判断力、技量が大切であるというのです。したがって、そのためには、80%の滑りをとといった意識を大切にしているというのです。

大きなケガを通して、さらに自分で自分を成長させ、今もなお世界のトップアスリートとして活躍している皆川賢太郎さんの生き様にとても惹かれます。私は、中学校の教員として部活動指導を長年行ってきました。中には、優勝をあと一歩で逃したという経験を何回かしています。振り返ってみると、指導者として上記の2つの事が不十分であった、という反省の念に行き着きます。また、100点満点を目指そうとするが余り、余計に緊張したといった経験も思い起こされます。普段の生活において、当たり前に行き得ていること、無意識に通り過ぎていっていることに対する繊細な気持ちや探究心、苦しい状況下や本番に向けて70点でもいいから前進しようとするおらかな気持ちやゆとりを持てるよう心がけていきたいと思っています。

さて、2010年という新しい年が近づいてきました。どんな年にしようか……。スポーツが好きな私にとって、今年はいへん感動の大きな年でもありました。先のトキめき新潟国体、そして夏の甲子園、新潟県の各種選手団の活躍に、同じ県民としての誇りと元気、大きな感動を与えていただいた年でもありました。この勢いで、と次も期待をしてしまうわけですが、2月に開催されるバンクーバー五輪。日本人選手はじめ各国選手の活躍が楽しみでなりません。



『健康』のススメ～自分の身体と向き合ってみませんか？～

教育相談班

主査 長谷川 裕美

世の中は健康ブーム。「メタボ」や「内臓脂肪」、「BMI」といった言葉がテレビや新聞、雑誌で取り上げられ、様々な健康法やダイエット法が提唱されています。「レコーディングダイエット」「朝バナナダイエット」は記憶に新しいところかもしれません。また、驚くほどたくさんの健康食品やサプリメントも登場し、どれがいいのか、どんな効果があるのか分からないほど。かくいう私もそんなブームに左右される一人。「健康」、「ダイエット」という甘美(?)な響きに、日々踊らされています…。

これまでダイエットで成功と失敗、そして挫折を繰り返してきた私がたどり着いた究極の健康法、それは、「筋トレ」です。今や、「趣味は筋トレです!」と言って周りの人が引いてしまうこともあるくらいの筋トレ好きになってしまいました。筋トレというと、一般的には、バーベルやダンベル、マシンを使ったスポーツ選手のためのきついトレーニング、というイメージでしょうか。「えっ、今さら?」「ムキムキな身体に興味ないし。」と思ったあなた、筋トレって、すごいんですよ。ボディビルダーだけのものにしておくのはもったいない! 私のような一般人にとっても見逃せない、こんな効果があるんです。

① 生活習慣病の予防

血中コレステロール値や血糖値の改善、また、筋肉量が増えて基礎代謝量が増すことによる、肥満の予防が期待できます。

② 体型の改善

同じ体重でも、筋肉が多い方が引き締まった身体に見えます。

③ 姿勢の改善や肩こり・腰痛の予防

特に、ウエスト周りの体幹部と呼ばれる部分の筋肉を鍛えることで、正しい姿勢を維持する力が高まります。

この他にも、末梢の血液の流れを促進するポンプの機能が高まり、むくみが改善されたり、骨に刺激が加わることで、骨粗しょう症の予防に効果があったり等々、特に女性にとって興味深い効果が認められています。

「でもやっぱりムキムキはちょっとムリ…」そうですね。でも、特に女性がムキムキになるには相当ハードなトレーニングが必要で、普通の人ではなかなかその域には達しないものだそうです。年齢や性別に関わらず、回数ややり方次第で、自分の身体を自由に作っていき、そんなイメージを持っていただけでもいいと思います。

海外のセレブや日本の有名な俳優たちも、パーソナルトレーナーの指導を受けながらトレーニングしていると聞きます。生涯にわたる健康と美を目指し、あなたも筋トレにチャレンジしてみませんか? 「えーっ、ムリムリ。」—そんなあなたも、まずは自分の身体や心と向き合い、じっくりと観察してみるところから始めてみませんか?

H21年度 教育センター事業の参加・利用状況

	研修講座・事業名	6月の 利用数	7月の 利用数	8月の 利用数	9月の 利用数	10月の 利用数	11月の 利用数	H21年度 利用合計数
教育 研究 班	専門研修講座 *	6回 140人	8回 226人	12回 320人	8回 223人	4回 56人	9回 388人	51回 1,464人
	共催研修、研修講座	0回 0人	0回 0人	0回 0人	0回 0人	0回 0人	0回 0人	2回 94人
	学校の要請研修会	0回 0人	0回 0人	0回 0人	0回 0人	0回 0人	0回 0人	0回 0人
	調査研究員会,教科研修員会	3回 3人	0回 0人	0回 0人	1回 1人	2回 2人	6回 6人	13回 37人
	教育情報化研修講座 *	2回 14人	8回 49人	11回 137人	4回 40人	2回 4人	3回 8人	35回 308人
	情報教育主事の要請支援等	23回 220人	20回 211人	7回 19人	10回 393人	13回 95人	10回 162人	121回 1,310人
	その他の相談・利用・参加数	1回 1人	0回 0人	1回 2人	0回 0人	1回 15人	1回 20人	4回 38人
	教科書センター利用閲覧数	172人	36人	5人	6人	6人	4人	233人
	教科書センター利用閲覧数	172人	36人	5人	6人	6人	4人	233人
教育 研究 班・ 科学 技術 教育	理科研修講座 *	2回 27人	2回 27人	12回 101人	4回 45人	3回 16人	2回 26人	30回 364人
	学校等の要請研修	1回 80人	4回 543人	1回 19人	1回 102人	3回 137人	1回 42人	14回 935人
	地域の自然研修・観察会	2回 24人	1回 69人	1回 101人	0回 0人	0回 0人	1回 45人	9回 380人
	科学教育振興事業(科学の祭典・科学教室等)	2,500人	0人	1,210人	2,499人	113人	900人	9,464人
	理科教育の相談・支援	58件	65件	65件	60件	37件	47件	422件
	理科教材・物品の貸出	4件	68件	33件	80件	151件	3件	826件
	(教職員研修の合計)	118人	80人	178人	122人	54人	82人	882人
	(教職員研修の合計)	118人	80人	178人	122人	54人	82人	882人
教育 相談 班	カウンセリングルーム来室相談	新規相談件数 9件 のべ相談件数 49件	31件 63件	20件 47件	17件 73件	17件 73件	16件 54件	192件 492件
	学校訪問相談	11回	19回	9回	12回	10回	10回	90回
	家庭訪問相談	訪問対象者数 2人 訪問のべ回数 8回	2人 6回	1人 2回	1人 4回	1人 5回	1人 3回	12人 42回
	電話相談	1件	3件	1件	1件	2件	1件	15件
	ソーシャルスキルトレーニング	4回 21人	6回 33人	4回 22人	1回 6人	5回 26人	4回 23人	29回 160人
	ふれあいルーム在籍人数	小学生 5人 中学生 8人	5人 8人	6人 8人	6人 10人	7人 11人	7人 11人	44人 72人
	ふれあいルーム通級日数	22日	15日	3日	19日	16日	14日	124日
	ふれあいルーム通級のべ人数	小学生 25人 中学生 90人	36人 71人	6人 14人	28人 105人	31人 95人	34人 74人	193人 564人
	ふれあいルーム学校復帰人数(部分復帰を含む)	0人	0人	0人	0人	2人	0人	9人
	教育団体, P T A, 市民等の利用	415人	341人	299人	243人	261人	257人	2,231人
	教育センター事業の参加・利用総数	3,872	1,897	2,432	3,938	1,152	2,123	19, 854

平成21年度 月間予定表

1月

柏崎市立教育センター

日	曜	研修・行事・会議	内部事務・日程等	出張・関係事業等
1	金	年始休業		
2	土			
3	日			
4	月		所内会議 13:00	
5	火	科・「小5 電流のはたらき」15:00	広報2/5号ㄨ切	
6	水			
7	木			
8	金	ふ・通級開始日		
9	土			
10	日			
11	月	成人の日		
12	火	ふ・保護者面談		* 定例校長会（多目的研）13:00
13	水	一人一台PC管理者向け講習会（多目的研） 13:30 ふ・保護者面談		就学相談 13:00
14	木	一人一台PC管理者向け講習会（多目的研） 13:30		* 小学校体育連盟会議（第一研修室）15:30
15	金	科・教職員理科研究発表会 相・いろいろ体験グループ（小B）16:30		
16	土			
17	日			
18	月		ガリレイ原稿締切り	
19	火		広報2/20号ㄨ切	* 事務研第5回合同会議（多目的研）14:00
20	水	一人一台PC文書管理講習会（多目的研） 13:30		いなほの会学習会（小林）19:00
21	木			出・中越地区心理士会（長岡：小林）13:00 出・県地区セン代表者会議③（長岡：所長・植木）PM
22	金	一人一台PC利用者向け講習会（多目的研） 13:30 相・いろいろ体験グループ（中①）18:30		
23	土			育・青少年健全育成大集会「講演会」（市民プラザ）13:30
24	日			
25	月			
26	火			* 第4回特別支援教育研修会（学校教育課：多目的研）13:00
27	水	一人一台PC利用者向け講習会（多目的研） 13:30		
28	木	科・「おもしろ・お役立ち生物実験」15:00		* 市教頭会（多目的・第一研）14:30
29	金	相・いろいろ体験グループ（中②）18:30	紙資源物回収	* 地域保健関係職員研修会（多目的研） 10:00～17:00
30	土			
31	日			
研・教育研究班 科・科学技術教育班 相・教育相談班 ふ・ふれあいルーム 情・情報教育研修 育・育成センター 出・出張 *・施設貸出 【 】は未確定の行事・時間				

「ふれあいルーム」の子どもたちの活動より



10月から11月にかけて、電車に乗って上下浜の石井工房に出かけ、陶芸の体験学習を行いました。自分の作品を釜から出す時のワクワク感が最高でした。どれも力作ぞろいです。教育センター1階のロビーに展示してあります。是非、ご覧ください。



8種類のさつまいも料理の紹介

- 1 ココアボール
- 2 マッシュモンブラン
- 3 さつまいもタルト
- 4 スweetポテト
- 5 スweetポテトモンブラン
- 6 本格スweetポテト
- 7 カリカリ揚げ
- 8 ふかしいもの大学いも風



12月、畑で作ったさつまいもを使って、グループで調理実習を行いました。8種類の料理ができあがりました。レシピも自分たちで調べ、計画を立て、協力しながら行いました。教育センター・育成センターの職員にも食べていただき、コメントをいただきました。

ガリレオ・ガリレイはイタリアの天文学者で近代科学の父と言われ、経験的・実証的方法を用いる近代科学の端緒を開いた人です。

新しい教育の創造を志向する私たちにもガリレオ・ガリレイのごときたゆまざる創造と検証の精神が必要であるという趣旨から情報紙の名称を「GALILEI」としています。

教育センターと青少年育成センターの情報とともに、柏崎の教育を広く発信していきます。

所報「GALILEI」 平成21年12月末日発行
表紙写真撮影 中山 博迪



柏崎市立教育センター

TEL 0257-23-4591

FAX 0257-23-4610

E-mail k-center@city.kashiwazaki.niigata.jp

柏崎市青少年育成センター

TEL 0257-20-7601

FAX 0257-23-4610

E-mail ikusei@city.kashiwazaki.niigata.jp

〒945-0833 新潟県柏崎市若葉町 2-31