

つぼみ通信 6月号



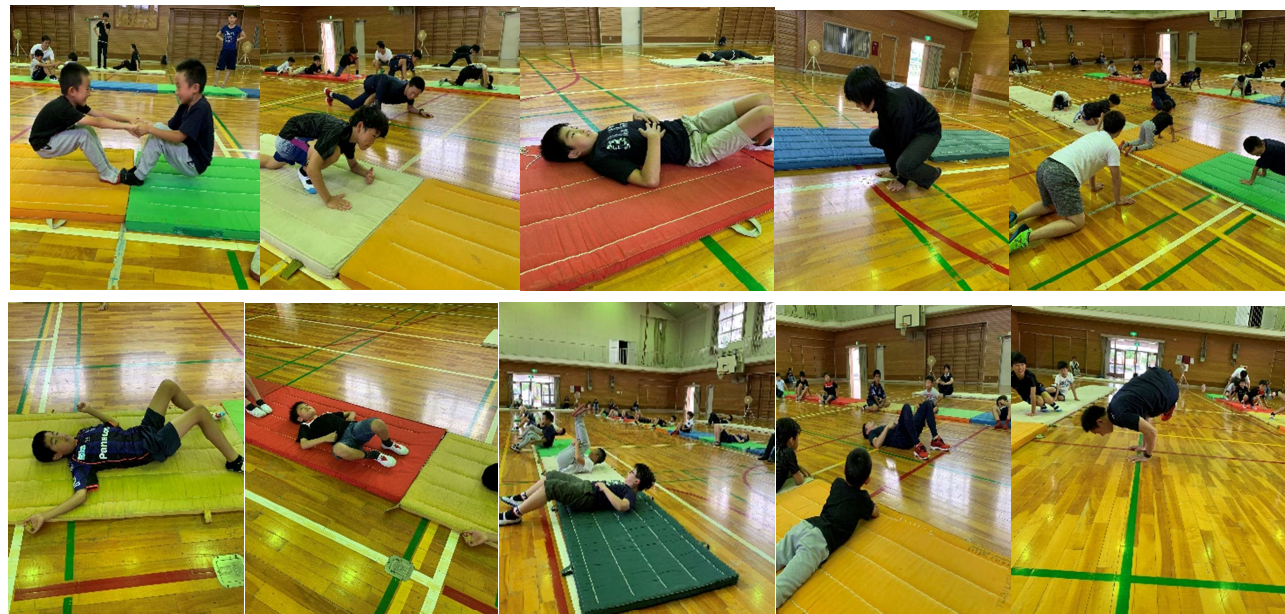
蒸し暑くなってきました。6月で30度を超えてしまうと、7月・8月はどうなってしまうのやら・・・。
トホホ。

塾長の浦上です。4月に開講し、おかげさまで2カ月が経ちました。塾に楽しそうに通って頂いている生徒を見ていると、こちらをもっと頑張ろう！と気合いが入ります。

私自身、小1の子を持つ親として、学校で楽しめているか、不安に思っていることはないかなど、大切な子だからこそ、悩みは尽きません。そんな親心を和ませてくれるのは子どもの笑顔だと思います。勉強なんて優秀じゃなくても良い（塾長が言ってはダメですが・・・）、友達と仲良く、明るく、イキイキと毎日を過ごしてくれることを親としては願うばかりです。

通塾時や授業中、生徒たちの笑顔を良く見ます。本当に真面目な生徒ばかりが集まっているので、先生一同、驚いているところです。そんな塾内の様子をできる限りご家庭にも共有できればという思いから、つぼみ通信を発行しようと思います。入試に関する情報や教育情報などもお伝えしていきます。個人塾らしく、保護者様と近い距離で、より素敵な塾にしていきたいです。お気づきの点などございましたら、将来のつぼみのためにもお気軽におっしゃって下さい。

6/9(金)17:00～龍華小学校の体育館をお借りして、姿勢を正すトレーニングセミナーを開催しました。トレーナーは高校時代の野球部の同級生で、杉本と言います。時間の制限もあり、予定していたトレーニングの一部しか実施できなかったのですが、こちらが想像していた以上に楽しそうに取り組んでくれたので嬉しかったです。当日、クラブや用事で来れなかった方のために少しトレーニングを紹介したいと思います。体幹を鍛えて、良い姿勢を目指しましょう！



トレーニング紹介

① ローリング（腹筋・背筋・股関節）

仰向けでひざを立て、左右交互に振り子のように振ります。1分1セット。ひざが離れないようにくっつけることと腹筋がねじれていることを意識しながらやってみよう。



② サイドバック（腹斜筋）

四つ這いの姿勢からお尻を見るように左右交互に頭を動かします。床についている手とひざが動かないように、横腹が縮んだり伸びたりしていることを感じながらやってみよう。



③ キャットバック（腰椎部・胸椎部起立筋）



四つ這いの姿勢から、ネコが威嚇するときのように背中を丸め、次に背中を反らします。
1分1セット。ひざの角度が直角の状態を維持し、肩甲骨まわりの伸び縮みを意識します。

※龍華小学校の体育館は団体登録をしているので、今後、定期的に利用できます。トレーニング以外にも、ドッチボールなどのボール競技、ランニングなど取り入れていこうと思います。
※夏休み中にお寺で写経体験ができないか、今調整中です。何も考えず、無心になって写経をすると集中力が高まります。高校時代、大会前などチームに取り入れていました。