

あの記事は

今...!?

広報かいせいに掲載された記事のその後を、まちづくり情報特派員が追いかけます！
今月は小田特派員が、現在子育てコーナーで連載中の「おうち de ヨガ」にチャレンジしました。

企画政策課 ☎84-0312

子育てコーナー おうち de ヨガ を追っかけ!



まちづくり情報特派員 小田 猛

ステイホームで運動不足になっている皆さん!おうちで手軽に始められるヨガはいかがですか?

「なんとなく難しそうだな...やーめーたっ!」とお思いのあなたのために、今年還暦を迎える小田特派員が、過去に紹介したポーズに体当たりチャレンジ!

開成町総合型スポーツクラブの佐々木さんが、分かりやすく教えてくれました。

挑戦するのは、腰痛に効果があるという「針の穴のポーズ」です。



ささき ともみ 佐々木朋美さん

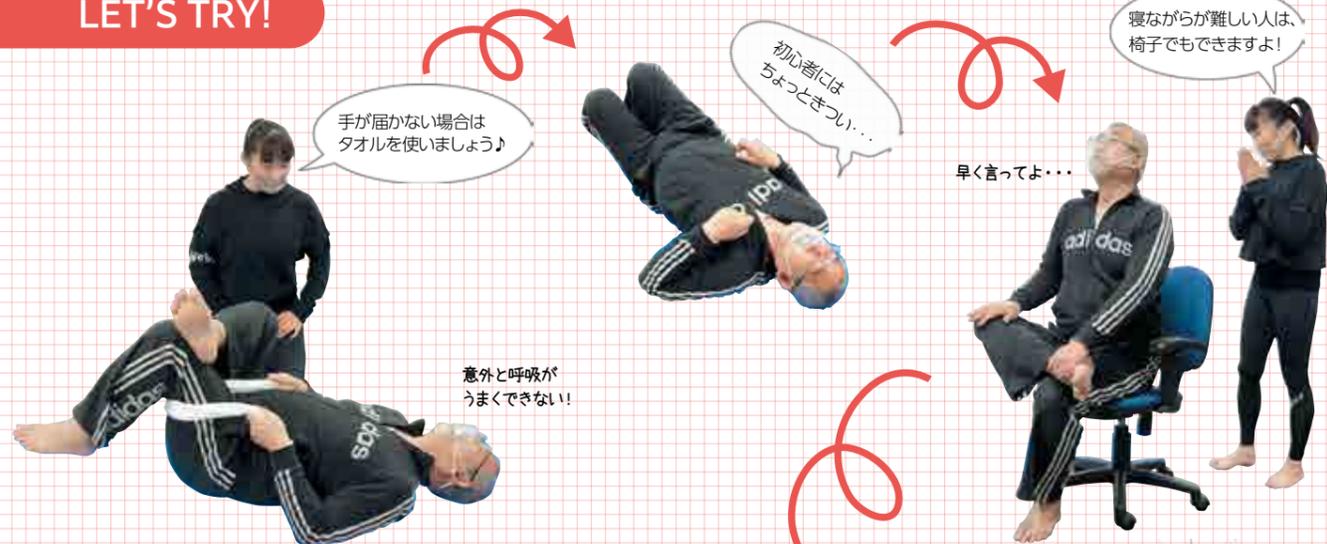


針の穴のポーズ(広報かいせい1月号)

＼ ヨガをするときのポイント ＼

- 痛くならず、気持ちいいと思える範囲で身体を伸ばすこと
- 身体を伸ばしている間も呼吸を深くしつづけること
- 必要に応じてタオルなどで補助しながら行うこと

LET'S TRY!



手が届かない場合はタオルを使いましょう!

初心者にはちよっときつい...

寝ながらが難しい人は、椅子でもできますよ!

早く言ってよ...

意外と呼吸がうまくできない!

編集後記

体力・筋力には自信がりましたが、いざ体験すると、なんと身体の凝り固まっていること!しかし、教わった呼吸でヨガを始めると、身体が気持ちよく伸びてくるのが分かります。タオルや椅子を使いながら、自分のペースでできるのが初心者の私には良かったです!

まちづくり情報特派員 小田 猛



無理はしないですね!

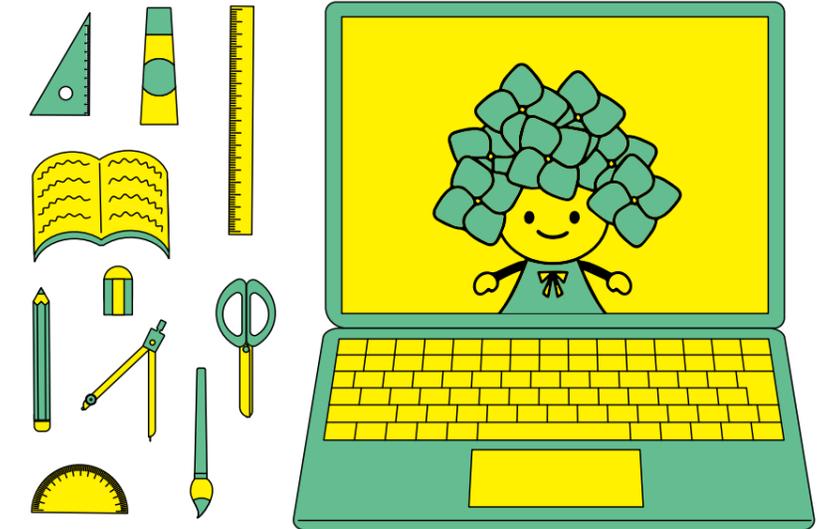
あっ、おしりが伸びてる

全集中の呼吸!

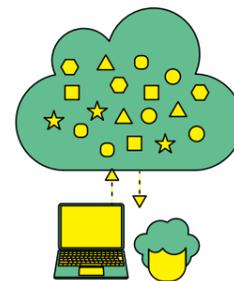
ひとりに1台、新しい学び。

学校で使う文房具。そこに、新しいツールとしてひとり1台のパソコンが加わります。開成町の学校では、新しい技術を活用しながら、より主体的で深い学びを実現していきます。

学校教育課 ☎82-5221

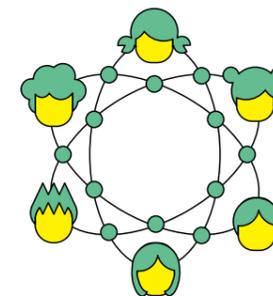


それぞれの学習で



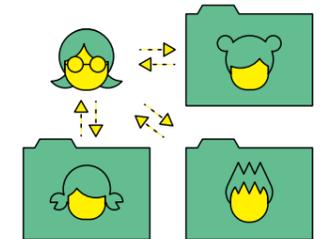
調べ学習のスピードアップや、個人で作成したデータを大量に保存できます。

グループでの学習で



パソコンを通して、多様な意見をリアルタイムで共有することができます。

全体で授業を行うとき



教員が、一人ひとりの反応や習熟度を確認しながら授業を進めることができます。

準備完了!

パソコンやソフトウェアの配備



教育現場での活用事例が多い、タブレット型の「Chromebook」を配備しました。また、効果的な授業ができるよう、ベネッセ製ソフト「ミライシード・オクリンク」を導入しました。

準備完了!

学校のネットワークを高速化



児童生徒がパソコンを学校内で自由に使用する場合、高速で大容量の通信ができるネットワークの整備が必要です。いつでも快適に通信するための整備工事を実施しました。

準備完了!

教職員の研修



パソコンを活用した授業の実施に向け、町内小中学校で教職員向けに研修を行いました。授業での活用をより深めるため、授業研究や活用事例の収集を随時実施していきます。