子育て情報だより

た　ね　っ　と
種NET

令和４年度 第５号

焼津市HP「家庭教育支援チーム」のページ

発行：焼津家庭教育支援チーム（家庭教育ネットワーカー）TEL：０９０－２６８７－３８５５　E-mail：sienteam@yahoo.co.jp

音読ってすごい！！

宿題でお馴染みの音読ですが、その音読にも良い効果があることをご存じですか？
すくすく広場や家庭教育学級で講師としてお世話になっている教育コンサルタントの村松晶子さんに、「音読と脳機能の関わり」についてお話を伺いました。音読がもたらす効果を子育てに生かしてみましょう！

脳のウォーミングアップ

目からの情報を脳で処理して口に出す行動です。脳に刺激を与えるので学習前のウォーミングアップとして活用できます。

理解を深める

自分の声で文章を聞くので、理解できていない箇所に
気付き、より理解が

記憶力アップ

文章を声に出すと、左脳で「言語」として記憶し、右脳で「音」として記憶するので、記憶力を

コミュニケーション能力アップ

理性を司る前頭前野を鍛えるため、感情をうまくコントロールできるようになり、コミュニケーション能力の向上が期待できます。

ストレスを和らげる

前頭前野を刺激すると、「幸福ホルモン」と言われるセロトニンが分泌されるそうです。音読で気持ちを落ち着かせてみるのもいいですね。

子どもが音読の宿題を早く終わらせようとして、早口で読んでしまうことはありませんか？
早口音読も真剣に取り組めば、脳の回転速度が上がり活性化させるそうです。時には、ご家族みんなで楽しく早口音読に挑戦してみるのもいいですね。
日々の忙しさに聞き流してしまうこともありますが、音読の効果を知ると聞く姿勢も変わってきます。どうぞご家庭にあったスタイルで、音読を活用してみてくださいね。

令和２年度３月号に掲載した内容を再編集しました

親子のつどい
開催しました！

正しい姿勢と身体づくり

11月20日(日)和田公民館で、親子のつどい『親子身体づくり教室』を開催しました。
講師に理学療法士・整体ボディケアセラピストの相曾佳代さんをお招きして、成長期に必要な筋力のつけ方や姿勢について親子で学びました。

運動器（脊柱・胸郭、四肢、骨・関節）についての保健調査票

年度初めに学校で配布される
「運動器についての保健調査票」
子どもの体に異常がないか確認できます
該当箇所があれば早めに病院に受診を
早期発見が大切です！

講師：相曾　佳代さん
アシスタントのさほちゃんと一緒に！

良い姿勢には欠かせない体幹筋
しっかりチェックしましょう

よーいドンッ！でタオル取り
遊びながら瞬発力も鍛えちゃおう！

重さの軽いタオルを回して腕や
肩甲骨周りの筋力をUP！
利き腕だけでなく両腕ともやる
ようにしましょう

とってもきれいに反れています◎
この柔軟性を維持していきたいですね！

ストレッチポールに乗って体幹
トレーニング
できる子は片足を上げて前後に
揺らしてさらに体幹UP！

バランスボールを使って体幹
トレーニング
動きをサポートしてあげると
より運動効果を上げます

「親子で楽しく！」
大切なポイントです

筋力の低下によって、姿勢が悪くなるだけでなく、視力が低下したり、呼吸が浅くなったり、けがをしやすくなったりします。
親は気になって注意しても、子どもはなかなか直してくれませんよね。そんな時はこのような講座を利用して専門家の話を直接子どもに聞かせ、自分自身で姿勢について考える機会を与えてみるのもいいですよ。まずは親子で楽しみながら筋力や体幹を鍛えましょう！