

## 部活動の地域移行について

スポーツ庁では、少子化の中、生涯にわたり子どもたちがスポーツを継続して親しむことができる機会の確保に向けて休日の運動部活動を、学校単位から地域単位の取り組みとする「運動部活動改革」に取り組んでいます。現在、令和5年度から令和7年度末までを改革集中期間とし、休日の部活動から段階的に地域移行していくことを国から示されています。

### ○戸沢村の取り組み

令和4年度は、運動部活動の地域移行とともに子どもたちのスポーツ環境全体を検討していくために、スポーツ環境検討委員会を計2回開催しました。本委員会では、2つの部会（スポーツ環境部会・部活動地域移行検討部会）の提言について協議が行われ、戸沢村の取り組みの方向性としては下記3点のとおりとなります。

- スポーツ環境部会の提言
  - ・スポーツ少年団にて低学年で総合的な運動ができるクラスの創設を要望
- 部活動地域移行検討部会の提言
  - ・地域移行の実施主体は、村内にあるNPO法人とざわスポーツクラブとする。
  - ・資金面、行政面の支援 ・指導者の確保
  - ・地域全体のスポーツ環境整備と子どもの意向を汲み取った地域移行
- 子どものスポーツ文化活動連絡協議会の設立



2月4日（土）ゆめりあを会場に、最上地区の中高生57人（戸沢学園3名、「STAFF」5名）が参加し、令和4年度最上地区ヤングボランティア交流会が開催され、「Love&Peace いっぱい遊んで笑顔広がる最上っ子」をテーマに、最上地区の高校生ボランティアサークルの皆さんが企画運営したゲームやスキルアップ講座などを楽しみました。

各サークルで企画運営したスキルアップ講座では、中学生の皆さんが、運営の仕方の体験と、ブースでの活動に参加し、今後の活動に役立つ「技」を身につけました。

戸沢村高校生ボランティアサークル「STAFF」では、ボランティアに興味がある高校生、ボランティア活動などをやってみたい高校生を募集しています。戸沢学園のみなさんも高校生になったら、ぜひ「STAFF」に加入し、一緒に楽しく活動しませんか。



最上地区ヤング  
ボランティア交  
流会の開催

## ねる子は育つ

今改めて「睡眠」が問われています。日本人は、寝不足な国民と言われていますが、皆さんは、いかがですか？ぐっすり眠っていますか。昔の受験生は、4当5落とか3当4落とか言われていました。(古いねー)今は逆で、睡眠時間を確保する方がメリットがあるとされています。寝ている間に、学んだことが定着すると言われてるようです。正に、「寝る子は合格する」です。そこで、初等部の生活リズム調査の睡眠に関する結果を見てみました。小学生には8~10時間のまとまった睡眠時間が必要とされています。

成長ホルモンが最も活発になるのが22:00~2:00くらいの間だそうです。深い眠りの時に成長ホルモンがでるので、その1時間くらい前に眠る準備をすることがよいとされています。学園の結果をみると、3年生くらいまでは、だいたい22時前に寝ているようです。学年が上がるにつれて、22時を過ぎる子が増えていました。

睡眠の記憶にあたえる効果は、3つあるそうです。1つは「記憶の定着」これは、睡眠中には脳の中の情報が整理され、記憶として定着する。2つ目は、脳の疲労が回復する効果。3つ目は、脳が発達するうえで欠かせないものだそうです。

学力だけでなく体の成長にも深くかかわる睡眠をしっかりとってほしいと思います。大人の時間に子どもを合わせない子育てをしてほしいと思います。

平均睡眠時間(学園)

1年：9時間09分

2年：9時間12分

3年：8時間59分

4年：8時間35分

5年：8時間47分

6年：8時間19分

## Let's play English! おやこ英語教室の開催

戸沢村教育振興プランの施策である「英語活動の推進」の取り組みとして、戸沢保育園、戸沢学園に英語講師を派遣し、幼児期から英語に親しむ環境を整えてきました。今年度は、親子で英語に親しめるように「おやこ英語教室」を開きました。来年度も、参加親子を募集しますので、ぜひご参加ください!



### ☆ 参加者の感想より ☆

- 自宅に帰ってから、少しずつ英語が出たり、マイク先生のお天気のを歌ったりすることがありました。歌に絵本など、もりだくさんでよかったです。
- 親子で参加したことで、家での会話の中に英語を使う機会が増え、保育園でどんなことをしているのか知ることができて、子供との会話が増えました。

### 保育園レシピの紹介

#### ★さつまいものコロコロサラダ★



<材料(4人分)>

さつまいも・・・180g    きゅうり・・・40g  
にんじん・・・60g    コーン缶・・・40g  
たまねぎ・・・40g    マヨネーズ・・・30g  
食塩・・・少々

<作り方>

- ①さつまいも、にんじんは1cm程度の角切りに、玉ねぎは薄切りにしてゆで、冷ましておく。
- ②きゅうりを1cm程度の角切りにする。
- ③①、②にコーン、マヨネーズを加えて和え、食塩で味を整える。

さつまいもは、保育園では皮をむきますが、皮つきのままでもおいしいです。野菜の甘味と、食感が楽しめるメニュー。よくかんで食べ、かむ力を育てましょう♪

### 連合若妻会主催事業

## HAPPY VALENTINE'S DAY

### ケーキを作ろう!

2月12日(日)中央公民館にて開催しました。若妻会員を中心に14組の親子が参加し、ピンクやブルーなどのカラフルなホイップクリーム、トッピングにマーブルチョコやビスケットを使って、世界にひとつのオリジナルケーキをデコレーション!

子ども達はパティシエ気分で、クリームを上手に塗ったり絞ったり。

「ピンクのクリーム可愛いね!」

「またやりたーい!」と笑顔あふれる

楽しいイベントになりました。

完成したケーキは持ち帰り、家族へのバレンタインプレゼントにしてみました。

