



# 広報青少年版

120号

# しょうがい 紹介します!

「ルーティン」を知っていますか。決め事や日課のことで、集中力を高めるなどの効果があることからスポーツ選手のこれが話題になっています。野球のイチロー選手の打席でのパフォーマンスやラグビーの「五郎丸ポーズ」がありますね。今回は、青少年版記者独自のルーティンとそれを行うきっかけや理由を紹介します。

## 快眠スッカリ法



【大和田小・宮本遼人】 まず、家族にお休みを告げます。次に、自分の部屋にある2階へかけ上がり、左足で踏み切ってベッドへうつぶせに飛びこみ、ライトをつけます。最後に枕元の棚から本を取って読むという一連の動作です。そもそものきっかけは、寝る前の読書でした。読書で就寝というゴールに向かって、一連の動きが徐々に確立されていきました。今では、踏み切りの足が逆だったり、順番が変わったりすると、なんとなくスッカリしないくらい、僕の日常となりました。今日も僕は、いつものルーティンでスッカリ元気です。

## 肩を回して深呼吸



【阿蘇小・小林祐太】 私のルーティンは、宿題やテストに向かう時、肩を5回くらい回し深呼吸することです。こうすると楽になったり、落ちついて問題を解くことができたりするので、毎回やっています。昔お父さんがやっているのを見て、まねしてみたのがきっかけです。一つの事に集中したい時や、テストの前などいろいろなところで使っています。自分の中でルーティンを見つけるのはたいへんだけど、いろいろなところで行っているんだなということがわかりました。

## 1日の始まりは小学生新聞から



【勝田台小・小田村薫子】 私は毎朝小学生新聞を読むことから1日が始まります。小学生新聞を読み始めたきっかけは4年生の時にイベントで試読させてもらい、マンガや連続小

説などにひかれたからです。もともと本が好きなので、毎朝、その続きが読みたくて朝起きてすぐに読むようになりました。朝、新聞を読むと、最近のニュースがわかり、社会や理科に関係するいろいろな事を深く知ることができ、理科や社会は多くの事に関わっていると考えるきっかけになったと思います。

## 朝起きたら窓を開ける



【勝田台南小・朱卓弥】 ぼくのルーティンは毎朝起きたら、最初に窓を開けることです。人はずっと呼吸しているので一晩中の呼吸で、部屋の二酸化炭素が多くなり、新鮮な空気の量が減ってしまいます。だから、朝、部屋の空気を入れ替えると、自然と体の目覚めがスムーズになります。また、日差しを浴びたり、風を感じたりすると朝が来たと思えて、さわやかな気分になります。さらに新鮮な空気を吸い込むと、脳の活動が活発になり、元気やる気も出てきます。みなさんもやってみてはいかがでしょうか。

## 手をこすって温める



【西高津小・伊藤美月】 私はピアノを習っていますが、やはり手をよく動かすには手を温める事が大切です。特に冬は手が冷たくて固まっていますから、私はよく手をこすります。他にもきんちょうしている時（発表会の時、テストの時など）にやると、温まるだけでなく気持ちも引きしまります。ピアノをやっている人はぜひやってみてください。

## 好きなユニフォームを着て寝る



【新木戸小・白石雄大】 ぼくが、ルーティンとしてやっていることは特に大切な試合の前に自分の好きなサッカーチームのユニフォームを着て寝るということです。ぼくが、これを始めた理由は、試合の前にたまたまユニフォームを着たらその次の日にとっても調子が良くて、試合にも勝てたので、それからはユニフォームを着て寝よ

うと思ってこのルーティンを始めました。この前もこのルーティンをやって勝つことができました。このルーティンは何回かやっていますが、やった時はまだ負けたことがないです。なのでこのルーティンを続けていこうと思います。

## 悔いなく走るために



【萱田南小・塚越美桜】 50mや100m走でタイムを測る時、不安になってしまうので、何度も何度もくつひもを結び直します。それは、少しでもいいタイムを出したくて緊張してしまうからです。しっかり結べているか、ほどいては結び、ほどいては結び、しっくりくるまでやり直します。そのおかげか、いつも悔いなく走ることができます。

## ヒットを打つために



【村上東中・松井まひろ】 私はソフトボール部に所属しています。試合でヒットを打つために私がしているルーティンがあります。それは、いつも打席に入って相手のピッチャーがボールを投げる前にバットを持っている手を雑巾を絞るようにすることです。これをするのは、両脇を開けないように心がけることで、打つ時にバットがスムーズに体の最短距離を通るので、ボールにしっかりと当たる確率が高くなるからです。私はたくさん塁に出られるようにずっと続けたいと思います。

## 5本指の靴下



【東高津中・田代彩夏】 私は陸上部に所属しています。私のルーティンは、大会の時だけ、5本指の靴下を履くことです。大学生の先生に、速く走れると聞いたのがきっかけです。早速大会の時、5本指の靴下を履いて競技に臨みました。「速く走れる」という言葉だけでなく履いてみたのですが、5本の指の自由が個々に利いて、指に力が入りやすく、地面をしっかり蹴っている感じがしました。しかも、普通の靴下の時よりも記録が伸びていたの、毎回5本指の靴下を履いています。

## ミニ・ニュース

### なわとび大会

高津小・日浦萌絵



2月に「なわとび大会」があります。クラスごとに長なわのとぶ回数を競い合ったり、個人ごとに短なわをとぶ回数や時間を競い合ったりします。私の目標は長なわでは友達と協力し合い、声を出し合って1回でも多くとぶことです。また、短なわでは、今年はサイドクロスをとべるようになります。

### 防災・学びフェスタ

村上北小・大庭春菜



1月30日に学校で「防災・学びフェスタ」があり、保護者や地域の方と一緒に、合同ひなん訓練をしました。フェスタでは、ほかにも、煙中体験やサバイバルフードの試食などをしました。サバイバルフードは、意外とおいしくおどろきました。フェスタで学んだことを災害時に役立てたいです。

### 卒業制作

みどりが丘小・高瀬晶



卒業に向け校歌の入ったオルゴールを作っています。外側は自分の好きなデザインにすることができます。大人になっても机の上に置いて校歌を聞いたり、自分のデザインを見たりするたび、6年間の思い出が鮮明にみえがえってくるはずですよ。

### 引退までの時間を大事に

阿蘇中・秋山明日美



私は最近部活動で改めて感じる事ができました。それは練習ができてあたり前と思てはいけないという事です。引退する7月までの時間を、周りの人に感謝し、大切に過ごしていきたいと思っています。

### 五感の大切さ

大和田中・興膳歩佳



よく「五感」を使って感じるなどといった言葉を耳にしますが、私は普段から何気なく過ごしている内にも五感を使っているものだと最近、気付きました。そのきっかけになったのが、先

日私がなったインフルエンザです。その影響で一時期、味覚障害が起きました。何を食べても味がしないことに驚き、ショックを受け、味覚の大切さを身をもって感じました。

### 学年レク

八千代高・楠美智佳



1月に学年レクがありました。クラス対抗のドッジボールで、文化祭で買ったクラスTシャツを着てみんな団結して本気でやっています。普段話さない人とも話せたりして、とても楽しく充実した時間でした。2年生はこれから忙しくなりますが、またこういう機会があればいいと思います。

### 大学の学園祭

秀明八千代高・藤本華



今年は、高校2年生になるので、大学の学園祭に行ってみたいと思っています。昨年は高校の生活に慣れるのに精一杯だったため行けなかったのですが、今年は自分に合う大学を探すためにも大学の学園祭に行きたいです。まだ行ったことがないので、今から楽しみです。