



クラブ訪問 178

いつも笑顔で

公津の杜小学校合唱部

わたしたち公津の杜小学校合唱部は、4～6年生の男女66人で活動しています。練習は月々金曜日始業前の毎朝30分。多目的ホールで行います。

まず柔軟体操の後、はつきり口を動かして発声するために早口言葉を練習します。その後、お腹を使い発声することを意識しながら、口元に持ったペットボトルに空気を吹き込んで呼吸練習。それからパートごとに分かれ、6年生を中心に音の強弱や早さ、音程などに気を付けながら繰り返し練習します。口は縦に開けることを意識して、口角を上げて歌います。一人では歌うことが恥ずかしくても、みんなで歌う合唱は自信を持って歌えます。人前での発表は表情が固くなってしまうがちですが、楽しさが伝わるように笑顔で歌うことを心掛けています。

1月には校内で、このメンバーでの最後の発表になる「さよならコンサート」を開催し、全校児童や先生、保護者の前で7曲の合唱曲を披露しました。最後に歌った「気球にのってどこまでも」は、大きな空をのびのびと飛び回っているような気持ちになり、わくわく元気になる歌。途中の手拍子の入る場面では会場が一つになって歌うことができました。聴いた人たちから「感動した」



吹谷 柚月 部長(6年生)

部活動で異学年の友達が増えました。発表した1曲1曲に、とても楽しい思い出があります。

「ハーモニーがきれいだった」など言っていたいたことは、さらに大きな自信につながりました。歌は、いつでもどこでも口ずさむことができて、元気な気持ちになれます。今は一緒に練習してきた部員、支えてくださった先生方、家族への感謝の気持ちでいっぱいです。



腹筋を意識してペットボトルに息を吹き込む



パートで声をそろえて練習

心も体もリラックス

くれよん

わたしたち「くれよん」は、第2・4金曜日に中郷公民館で、ヨガを楽しんでいるサークルです。

代表者が中学生保護者を対象とした「家庭教育学級」でヨガを体験すると、終わった後の爽快感に病みつきになり、その魅力に夢中。その教室でヨガを教えていた講師に指導をお願いし、ヨガサークルを結成して8年がたちます。始めは5人程度だったメンバーも20人以上に増



みんなで和気あいあいと楽しんでいます

えました。

レッスンは、先生の説明に従ってポーズをとりながら進んでいきます。呼吸の仕方や体の動かし方を分りやすくゆったりとした語り口で説明してくださるので、穏やかな気持ちで

ヨガに取り組めます。

ポーズには、四つんばいになって腰を高く上げる「猫のポーズ」や、うつ伏せで体を大きく反らし内臓を伸ばす「コブラのポーズ」など、たくさん種類があります。基礎代謝が下がる夏には筋力をつけるポーズ、冬には血流を良くして体を温めるポーズを取り入れるなど、季節ごとにメニューが変わります。

ヨガで大切なのは無心になること。目を閉じて、何も考えずにポーズと呼吸に集中すると、終わったときには心も体もすっきりします。

レッスンを受けてリラックスすることで、副交感神経が活性化し、その日の夜はぐっすりと眠ることができます。そのほかにも風邪が治りやすくなったり、お通じが良くなったりとさまざまな効果があるんですよ。

「体が硬いけどわたしにもできるのかな」と不安な気持ちで始めたメンバーもいましたが、先生がその人に合った無理のない姿勢を教えてくださいましたので、誰でも楽しめます。皆さんもわたしたちと一緒にヨガで心と体を癒しませんか。



猫のポーズの変形で体幹を鍛える



ゆうと
萩原 悠斗くん(4歳・左)西三里塚
たいせい
大晴くん(1歳)

2人とも仮面ライダーゴーストが大好き! 毎日元気いっぱいです☆



えいと
増田 瑛翔くん(2歳)並木町

公園が大好き! 寒いのもへっちゃら♪

わか うめ りょうと
若梅 稜人くん(1歳)三里塚御料

たくさんの笑顔と幸せをくれる、わが家のプリンスです♥



このコーナーには市内在住で満5歳までのお子さんの写真を掲載しています。お気に入りの1枚が撮れましたら、ぜひお寄せください。

○応募方法 お子さんの写真に住所・氏名(ふりがな)・生年月日・親の名前・電話番号・30字程度のコメントを添えて広報課へ
○応募先 〒286-8585 花崎町760 成田市役所広報課
○問い合わせ 広報課 ☎20-1503