

家庭教育

NO. 6

2026年1月5日

成田市教育委員会生涯学習課

電話 0476-20-1583

家庭教育学級紹介

2026年が始まりました。今年もどうぞよろしくお願いいたします。今回は2025年11月・12月の家庭教育学級の取組を紹介いたします。取材に快くご協力いただき、ありがとうございました。

★成田保育園★

～親子で楽しむ「ヒップホップダンス」～

11月27日、ダンスインストラクターを講師にお迎えして、ヒップホップダンスの講座が行われました。先生は小学生からダンスを始めた主婦ダンサーだそうです。



音楽に合わせて、先生の指導により、「ストレッチ⇒筋トレ⇒アイソレ」と体の各部位を動かしていきます。そして、振り付けをしてリズムに合わせて体を動かしました。みなさんとても上手。保育園のホールは、ダンスホールとなりました。



(^^)すごく楽しいです。いつも使っていない体を使っているなって思います。(参加者)

講座の中盤からは年長組の子ども達が合流し、振り付けを覚えて元気にダンス♪講座のまとめは発表会です。子どもチーム、大人チームに分かれて、笑顔で楽しく踊りました。



「ダンスは、音楽を自分の体で表現する楽しさとみんなと一緒に踊る時間を楽しむ良さがあります。」という説明がありました。その言葉通りの素敵な発表会でした。

【参加されたみなさんの声】

- ・わかりやすく教えてもらってうれしかったです。
- ・子ども達が講師のお話をよく聞いて、興味があるんだなあと思いました。
- ・子ども達と一緒にできてうれしいです。
- ・ダンスを習いたい、習わせたいと思いました。



講師を囲んで、本日のダンスの決めポーズ！楽しい時間でした。♪

★公津の杜保育園★ ～筋膜リリース～

12月15日、筋膜リリースインストラクターを講師にお迎えして、筋膜リリースの講座が行われました。テーマは「日々の疲れや凝りを優しくほぐしていくセルフケア」ゆったりとした音楽が流れる中、自分の心と体と向き合う大切な時間となりました。



筋膜とは、筋肉、骨、血管など全身を包んで支えている組織です。筋膜は、本来、滑りが良いのですが、ストレスや長時間同じ姿勢を続けることにより、滲みこみつぶされて癒着を起こすことがあります。癒着が起こると身体に不調が生じます。首や肩の筋膜が癒着すると肩こりや頭痛が起こります。筋膜リリースを行うことで、筋膜をなめらかな状態に戻します。



筋膜リリースボールを使用して、足裏からふくらはぎ、太もも⇒肩、肩甲骨、腰回り、臀部⇒頭と全身をゆっくりとほぐしていきました。「痛くなる手前の気持ちが良いところでボールをキープ。無理はしないでください(^^)」との講師のご指導に、参加者のみなさんは自分の体と相談しながら筋膜リリースを進めていました。



【運営委員さんのお話から】





筋膜という言葉をよく聞きますが、専門的にわかりやすく説明していただきました。「自分が気持ち良いところ」というのがポイントなのかなと思い、自分の気持ち良いところを探しながら、自分のためだけの時間を作ることができました。日頃、お仕事や子育てをしている皆さんにとっても、リフレッシュの時間になったと思います。ありがとうございました。



閉会後も和やかな雰囲気でき講師とお話をされるみなさん

★大栄幼稚園★
～おなか元気教室～

12月18日、食生活アドバイザーのお二人を講師に迎え、「おなか元気教室」が開催されました。前半は子ども達、後半は保護者の方向けの2本立ての講座でした。

<p>前半 おなか元気になる5つの約束「早寝早起き・朝ごはん・好き嫌いをしない・お友達と元気に遊ぶ・手洗いうがい」を学び、音楽に合わせて「おなかの体操」をしました。</p>	<p>後半 「体の元気はおなかの元気から」「腸にすむ細菌と健康のかかわり」について学びました。クイズや身近なエピソードをまじえて、わかりやすく説明していただきました。</p>
  <p>○おなかの体操(うんこでサンパ♪)は、排便の大切さを伝える振り付けで、子どもたちは元気いっぱいに踊っていました。</p>	  <p>○便は健康のパロメーター。体からのお便り・健康の代弁者。 ○忙しくて、便意を無視することによって生じる便秘に注意しよう。</p>

【参加者の感想】

- ・子どもたちがとても楽しそうに学べていたので、とても良い時間だと思いました。
- ・親子で健康について学ぶことができました。腸の大切さ、正しい食習慣、生活習慣を学ぶ貴重な時間でした。ありがとうございました。
- ・子どもたちにもわかりやすい説明で、楽しく参加できました。寒くて家で過ごすことが多いのですが、外で遊んだり体操したりと体を動かしたいと思いました。
- ・子どもの好きな物を食卓に並べるだけでなく、色々な食べ物を並べ、大人が“おいしいよ！”と見せてあげることが大切だと学べて、これから挑戦していこうと思いました。また、便意を感じたら、なるべく出していくことを心がけたいです。
- ・日々の家事におわれて、トイレを我慢しがちなので、気をつけます。おなか元気体操をやってみたいと思います。



出題されたクイズから

Q:赤ちゃんがお母さんのおなかにいる時最初に作られるのは？

①心臓 ②脳 ③腸

A:③腸

生命維持に不可欠な「食」。栄養素を吸収するために腸が最初に作られる必要があるからと考えられているそうです。腸を健康に保つことの大切さを再認識した講座でした。

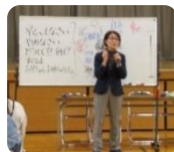
子育て学習講座
紹介

成田市教育委員会生涯学習課では、市内の小学校・義務教育学校の協力を得て、「子育て学習講座」を開設しています。10月～11月は、学校ごとに行われる就学時健康診断で保護者の皆様が集まる機会に合わせて講座を実施しました。

講師の先生方



講師は、学校歯科医、千葉県スクールカウンセラー、成田市教育相談員、S・S・W スーパーバイザー、親業訓練シニアインストラクター、公認心理師、社会教育士、授業開発研究員の先生方です。入学前や入学後、そして将来に向けて、家庭での子どもとの関わり方についてご講演いただきました。アンケートには「生まれてきてくれた時、ありがとうと思ったその気持ちを思い出しました」「大人もそれでいいんだ。楽しく子育てしたい」等の感想が寄せられました。



1月からは、中学校の入学説明会の機会に「思春期子育て講座」を開催します。新入生の皆様、安心して新しい生活を迎えられる一助となれば幸いです。

また、成田市教育委員会では、成田市在住の児童・生徒及びその保護者を対象とした「電話相談」を受け付けております。何か相談したいことがありましたら、ご利用ください。専門の相談員が対応いたします。

【成田市教育相談室】 (22)5100 利用時間:月曜日から金曜日(12/29～1/3を除く)
9:00～12:00 13:00～17:00

