

かいりん

第60号

2013年12月1日発行

発行者 林 明夫

足利市堀込町 145

Tel 0284-72-5945

高い倫理の育成を目指して—15の躰プログラム— 1月「おこづかいの使い方を考えよう」 お金の使い方を学ぶ

1. おこづかい帳にチャレンジ

これからクリスマス・新年を迎え、プレゼントやお年玉を貰う機会が多くなります。一ヶ月間おこづかい帳をつけてみると、自分が何に一番お金を使っているか良く分かります。その時の気分でお金を使うのではなく、計画的に使うためにも、おこづかい帳をつける習慣をつけましょう。



★できているかな？かしこいおこづかいの使い方

- ・計画的なお金の使い方を考えよう。
- ・おこづかい帳にお金の使い方を記入しよう。
- ・貯金をする習慣を身につけよう。
- ・欲しい物があったら、本当に必要かどうか考えてからお金を使うようにしよう。

2. 「必要なもの」と「ほしいもの」は違う

私たちの買い物は、「必要なもの」（日用品・生活必需品・食品）か「欲しいもの」（嗜好品）に分ける事ができます。

限られたお金の中で「欲しいもの」ばかりを買っていると、本当に必要なものが買えなかったり、肝心なときにお金が足りなくなって困ったりします。

お店で商品を手に取ったときは、まずそれが自分にとって「必要なもの」なのか「欲しいもの」なのかを考えるくせをつけることが大切です。



2月「外で元気に運動しよう」 体力づくり

1. 寒さが厳しい季節こそ、体力づくりを！

一年のうちで一番寒さが厳しく、風も冷たい時期です。また、インフルエンザやウィルス性の風邪が流行する時期でもあります。

外から帰ったら手洗いうがいをし、感染予防に努めるのはもちろんですが、なわとびやマラソンで体力づくりをして、風邪に負けない体力を身につけましょう。



2. なわとびにチャレンジ！

前とび	最も基本的な技。縄を回して跳ぶ。
あやとび	交差跳びと前とびを交互に跳ぶ技。
交差とび	交差の状態でも縄を跳びます。
かけ足とび	かけ足で縄を跳びます。
ハイニー	片足を交互に上げて跳びます。
スキーヤー	両足をそろえて左右に動きながら跳びます。
ベル	両足をそろえて前後に動きながら跳びます。
ゲーチョキとび	足を「閉じる-前後に開く」を交互にやります。
2重とび	空中で2回縄を通します。
ハヤブサ	2重とびの間に交差跳びを入れる技です。
2重交差	交差跳びの状態でも2重跳びをします。
3重とび	空中で縄を3回通す技です。



いろいろな飛び方があります。毎日継続して頑張りましょう！