

100mm

C'

暮らしの知恵

コオロギは温度計!?

秋の風物詩ともいえるコオロギ。夜になれば田んぼや公園から、他の虫たちとの大合唱が聞こえてくることとお馴染みですね。コオロギは気温が高いと活発に活動することから、鳴き声の回数によって、温度を引き出す計算式があるそうです。その方法とは、

- ① コオロギが鳴く回数を15秒間数える。
数回数えて鳴いた数の平均を出す。
- ② 鳴いた回数に8を足す。
- ③ その答えに5をかけて9で割る。



たとえばコオロギが15秒間に平均28回鳴いたとします。これに8を足して5をかけ9で割ると…。 $(28+8) \times 5 \div 9 = 20$ で、気温は20°Cになるというわけです。まさかあの鳴き声にそんな能力があったとは!? にわかには信じがたい数式ですが、秋の夜長お子さんと試してみるのも楽しいかもしれませんね♪

100mm

B'

カラダすっきり!
イキイキ!

健康サプリ 秋の味覚「きのこ」を食べましょう!

キノコは栄養満点の食材。人工栽培もされているので1年中食べることができますが、天然ものの旬は9～11月です。また、松茸は人工栽培が難しいので、秋ならではの味覚! ぜひ旬に時期に楽しみたいですね♪

代表的なキノコの栄養素には以下の4つ!

①食物繊維

腸内環境を整えてくれる食物繊維。血糖値の上昇を抑えたり、コレステロールの抑制、便秘解消などの効果があるので、肥満や生活習慣病の予防におすすめです。

②ビタミンB1

疲労回復を助ける効果があるビタミンB1は、不足するとイライラしたり、倦怠感や食欲の低下などの症状が表れます。

③ビタミンB2

皮膚や粘膜の機能を正常に保つ働きのあるビタミンB2。不足すると口内炎、口角炎、舌炎、脂漏性皮膚炎、角膜炎などが起こりやすくなります。

④ビタミンD

ビタミンDはカルシウムの吸収や骨への沈着を助ける働きがあり、骨や歯の健康に欠かせない栄養素です。また、免疫力をアップする効果も期待できます。



幼児、低学年の方が
続々入門されています。
コロナ対策を徹底しておりますので、
是非お越しください。



副館長
浅川 正堂



館長 浅川 裕彦
雙柳館 浅川道場



道場HPは
コチラ➡



雙柳館 浅川道場
岐阜市野一色 4-8-1

お問い合わせは

058-247-3676

子どもの汗と笑顔は

日本の宝

道



私、登田が通う剣道の師匠に、日ごろ子供達へお話ししている徒然を書いて頂いています。

竹刀のクイズ

私は子ども達に剣道を好きになって欲しいと思っています。さすれば自ずと真剣に稽古する日が訪れます。それを気長に待てるかどうか、ポイントの一つのように思います。

竹刀は刀と同様に、部位に名称が定められています。例えば、持つところは「柄つか」、拳を守る丸い円盤状のものは「鐙つば」、刀が最も切れる部位を「物打ち」ものうち」と呼びます。子ども達に楽しく覚えてもらえるように「竹刀クイズ」を行うことがあります。学年が低い子から一つずつ答えていきますので、高学年になると

答えが限られます。低学年の子は答えられた達成感といつも強い先輩がちよっと困る姿を見て、笑顔がこぼれます。

竹刀クイズで一つも答えが出てこない幼児A男がいまして。私は答えを教えず「他の子の答えを聞いて覚えよう」と毎回伝えてきましたが、一向に覚えられません。ある日のクイズで、A男が困る様子を察して駆け付けたのは、同じ幼児と1年生の子ども達でした。指差しながらA男に答えを教える姿は大変微笑ましいもので、見守るお母さん方も含めて場が和みました。その後、A男はなんとも自慢げに「つば!」と答えます。またいつもは稽古の途中で泣いて動かなくなるA男でしたが、その日からは泣いても一息つけば、稽古に戻るようになりました。指導者として気長に待つて良かったと感じています。

大人の成功体験を効率よく型にはめて教え込むことで、子どもにも成功体験を積ませれば、早い段階で技術を習得し競技結果も出やすく、見栄えもします。一方で大人の顔色を窺い、ピリピリとした雰囲気が増えます。雰囲気を感じ取る経験は大切で、そうした育成方法を全て否定するつもりはありません。しかし、子どものうちは楽しく元気に取り組み、見守る大人も和むような雰囲気での育成方法も必要だと感じています。成果が出るのに少々時間はかかりますが、私はこちらの方が、細く長く続けられると思っています。

剣道は修練者の人間性によって色が異なります。競技レベルだけでなく、人生の経験を重ねた中年以降の方ほど剣道を通して多くのことを学び取っておられるように思います。ですから子ども達には楽しく元気に稽古をして、剣道を好きになって欲しい。そして細くてもよいかから長く続けてほしいと思っています。