



## 「心と体を整える」

副校長 篠原 正樹

朝晩の寒さを感じられる季節となりました。「秋」は、スポーツの秋、行事の秋、芸術の秋、など様々な活動に適した季節でもあります。

本校は今年度より2年間、「体育健康教育推進校」の指定を受け、「ヨガや呼吸法などによる心と体を整える取組の推進」をテーマに実践的な研究を進めています。ヨガの推進は、4つの柱（①体育等の授業での取組、②体育祭での取組、③総合的な探求の時間での取組、④校内研修）を基に行っています。これまでの取組について、一部を紹介させていただきます。

授業での取組や校内研修において、一般財団法人がっこうヨガ推進委員会の代表理事である太田千端氏を招いた特別授業や教員研修を行ってきました。10月4日（金）には、3年生の1～4グループの体育の授業で特別授業を行い、「木のポーズ」や「ハチの呼吸」などヨガの基本的な動きを教えてくださいました。生徒の皆さんは、太田先生の動きを上手に真似て、とても楽しく活動し、心と体の整え方を学んでいました。12月には、1年生と2年生の授業においても太田先生による特別授業を実施する予定です。楽しみにしててください。

夏季休業中には、教員研修も実施しました。ヨガを授業に取り入れていくために、実践例や実技指導の講習を受けました。授業でどのようにヨガを取り入れていくのか、参考となることを多く学びました。12月に、2回目の研修も予定しています。

ヨガは、体の柔軟性を促進し、筋力を高める効果だけでなく、呼吸法やポーズをとおして、自律神経を整え、心を落ち着かせる効果があるとされています。学校生活の中でヨガを取り入れ、心と体を整える取組をこれからも進めていきたいと思えます。御家庭においても、ぜひ取り組んでみてください。



## 心と体を整える（ヨガ・呼吸法）



ヨガや呼吸法  
の動画



呼吸法、ポーズ

いすでの  
ストレッチ

\* 4月の保護者会でも紹介した動画です。\*

## 1 進路指導部より

### ◆小金井特別支援学校での外部清掃活動

10月9日(水)午前中、2年生ビジネスチャレンジ班(清掃班)の7名が、小金井特別支援学校に外部清掃に行ってきました。中学部2年生のインターンシップの第1回目として、高等部の先輩達が作業学習に取り組む姿を見学してもらう活動でした。2年生は外部清掃が初めてであったため、とても緊張していました。それでも日頃から作業学習で取り組んでいる挨拶や報告、基本清掃を堂々として行うことができました。今回は廊下清掃(ダスタークロス、自在ぼうき)、窓清掃(ウインドウスクイージー)を行いました。中学部の生徒の皆さんも真剣に見学をしていました。

10月30日(水)の第2回目は、本校2年生が中学部の生徒の皆さんに清掃技術を教えるという、更にレベルアップした活動を行いました。伝える難しさを体験でき、本校の生徒にとっても貴重な学習となりました。

### ◆保護者向け進路学習会 卒業後の生活に向けて～相談支援事業所の話を聞いてみよう～

10月9日(水)講師に特定非営利活動法人こげら会相談支援事業所ポラリス所長 森川治彦氏をお招きして、第3回保護者向け進路学習会を実施しました。卒業後のより豊かな地域生活を考える時には、相談先を一つではなく、たくさんもっておくことで人脈が広がり本人のニーズにあったサービスを考えることができるということや、障害基礎年金に関わる主治医の話、重度訪問介護のサービスの話、企業就労での転職の話等、事例を交えながら多岐に渡って御講演をいただきました。卒業後の進路先についても、本人のニーズはどこにあるのかということが大事というお話もありました。高等部3年間だけでなく、その後の暮らしを考える上で、大変貴重なお話をしていただきました。

次回は、1月24日(金)13時30分から15時00分で障害基礎年金をテーマに実施予定です。

## 2 生活指導部より

### ◆ふれあい月間について

11月は、今年度2回目のふれあい月間(いじめ防止)です。生徒を対象にアンケートと聞き取り・相談を行います。生徒の皆さんは困っていることや友人関係についてなど、悩み事があれば相談をしてください。

### ◆11月避難訓練について

11月6日(水)の避難訓練では、風水害による学校の浸水被害を想定して、1階の教室で授業を行っている学級やグループが上層階避難を実施します。西東京市浸水ハザードマップでは、本校の敷地の一部が浸水予想区域(対象降雨(時間最大雨量153mm、総雨量690mm)で0.5～1.0mの浸水)に指定されています。本校学区域でも、各市のハザードマップで浸水予想区域や土砂災害警戒区域があり、線状降雨帯などの大雨の際には、災害が発生する可能性があります。御家庭でも、地域のハザードマップやマイ・タイムラインについて話題にいただき、風水害に対する備えをお願いいたします。

### ◆防災教育推進委員会について

10月22日（火）に西東京市消防署田無出張所長、田無警察警備課長、小金井公園サービスセンター副センター長、地域の下宿自治会長、向栄会長、本校PTA副会長をお招きし、第2回防災教育推進委員会を行いました。宿泊防災訓練と総合防災訓練の報告、当日の避難訓練の視察後、地域の防災に関する協議と御助言をいただきました。災害発生時の対応、地域との協力、連携を引き続き行ってまいります。

## 3 支援部より

### ◆学校公開について

10月10日（木）2回目の学校公開を実施しました。83名の近隣の地域の方、次年度の入学希望者を除く進路を視野に入れた小中学生とその保護者の方、市教育委員会の方、放課後等デイサービス事業所の方々が来校しました。全体会にて、本校の教育について説明し、授業の様子を参観していただきました。

### ◆都立版エリアネットワーク高等学校訪問、通級見学

令和4年度より東京都の取り組みとして始まった都立版エリアネットワークにおいて、特別支援教育を推進するため、近隣5校の高等学校に本校特別支援教育コーディネーターが訪問しています。生徒の支援に関するケース相談等も受けています。

また本校担当地区では、都立武蔵野北高等学校で通級の指導を行っており、その見学にも出向いています。

合理的配慮の方法など、高等学校でも必要となる支援について情報を共有する活動をしています。