

越 志 会

エアロビ教室

1 / 20 (金) 中越高校にて

教養委員会主催のエアロビ教室が、開催されました。

エアロビ教室に参加して

1年・P 保科富美江

当日エアロビ経験のない私は不安なまま会議室に。しかし、体を自然に動かしたくなるような音楽と「そんなに激しいことはしない」と言う佐藤先生の言葉にホッとした。

一時間位体を動かしたが、必死に体を動かしている自分と、何だか楽しいと思っている自分がいた。

普段体を動かすことのない私にいい機会を与えて下さり、ありがとうございました。

皆さんも機会があったら、是非参加してみてください。



エアロビクス教室に参加して思ったこと

2年・P 山本典子

厳しい寒さが続くなか、お正月にたくさんため込んだ余分な「お肉」をなんとかしなくてはと思い、エアロビ教室に参加しました。

普段から、「何か体を動かしたい」、「運動不足だ」と感じていたため、「一日だけ」の絶好のダイエットチャンスに恵まれたと言う訳です。

音楽に合わせて、みんなで体を動かす！

先生の大きくてはつらつとした声に元気づけられ、隣の人に負けまい、リズムに遅れまいと必死でした。あっという間の一時間半、久しぶりにたっぷり汗をかき、日頃のストレス発散も兼ね、爽快な気分を体験する事ができました。

また、呼吸法や手のひらにあるいくつかの「ツボ」の話も大変勉強になり、有意義でした。この教室に参加して、体を動かすことでリフレッシュすることの楽しさを実感することができたので、今後もアンチエイジングと健康維持を目標に継続していきたいと思いました。



エアロビクス教室に参加して

3年・P 殖栗富士枝

一月二十日、PTA主催のエアロビクス教室に参加しました。エアロビクスは人生初体験です。

やる前は不安でしたが、参加される方の中に、経験者がおられて「自分のペースでやればいから無理しなくて大丈夫」と言われて気持ちが楽になり、スムーズにする事が出来ました。

かむろスタジオの講師の先生も初心者向けに考えて下さり途中水分補給の休憩をとりながらあっという間に時間が過ぎました。

その後で整理運動をやりましたがそれがまた気持ちがよく日頃あまり身体を動かさない私は参加して本当によかったと思いました。

翌日身体のあちこちが痛かったです。「終わってから翌日に痛みがでるのはまだ若いぞ」と講師の先生から聞き、おっまだ若いかなとちょっといい気分でした。

機会があればまた参加したいと思います。

卒業生の花リボン作り

2 / 16 (木) 中越高校にて

卒業式に卒業生の胸を飾る花リボンを、今年も保護者と先生方で作りました。



卒業生の花リボン作りに参加して

1年P・長谷川智美

何度か花リボンを胸に付ける機会はありましたが、作るということに興味があり参加させていただきました。

上手に作れるか不安はありましたが、リボンを切ったり、貼り付ける流れ作業でしたので不器用な私でも簡単に作ることができました。

卒業生の門出を彩る花リボン作りのお手伝いできて、とても嬉しく思いました。

また来年も参加したいと思います。

卒業生の花リボン作りに参加して

1年・P 金内真由美

「花リボン」手作り！とても感動しました。

ひとつひとつ丁寧に、いろいろな思いを含めた愛情たっぷりの花リボンを作らせて頂きました。3年生はこのリボンを胸につけた時どんな気持ちになるのでしょうか。先生方、保護者の皆さんに温かく見守られて大きく成長されたことと思います。ご卒業おめでとうございます。そして3年生の教養委員の皆様お疲れ様でした。



卒業生の花リボン作りに参加して

3年4組担任 柳澤 陽

毎年、卒業式に向けて、PTAの方々手作り花リボンを作ってください。それは卒業生だけが付けられる、いわばお手製の勲章だ。今年度は卒業担任でもあるので、私も付けることができる。和気藹々とした雰囲気の中で、手際よく作られていく勲章。約300名分の勲章が、1時間ほどで完成した。切り込みの角度やリボンの向きが少々違ったりしたかもしれないが、それも個性。まさに個性あふれた生徒のようだ。作りながらそんなことを思った。

<<編集後記>>

2月17日(金)に、本年度第2回の役員会を行いました。本年度の総括と次年度の計画案が審議されました。



会員の皆様のご協力もあり、この役員会を以て、本年度のPTAの主な活動は終わりました。

4月からは新しい会員を迎え、5月の総会以降新しい体制での活動が始まります。

来年も「親も楽しむ」中越高校のPTA活動を盛り上げていきましょう

(広報委員会：安達・高橋)

