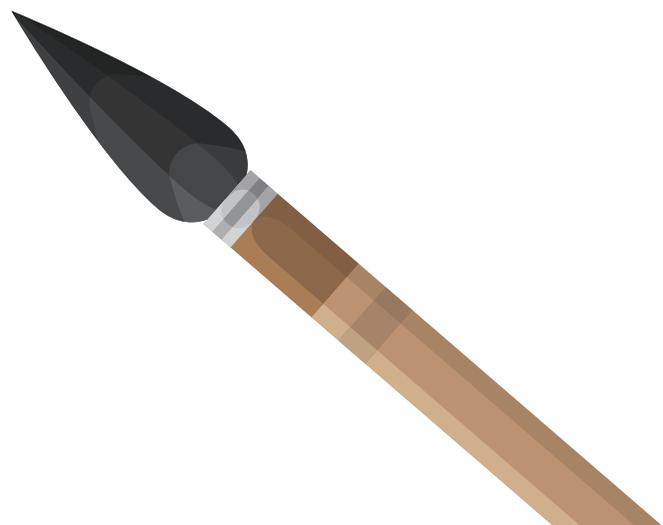


親子で
チャレンジ
集



ごあいさつ

コロナ禍の今だからこそ

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、年度当初予定していた岡谷市内各小中学校のPTA活動や市PTA連合会の活動が中止や延期を余儀なくされています。

各校におかれましてはPTA会長様を中心に対応に苦慮されていることと存じます。

このような状況下にあつて、市PTA連合会としてできることはないか、各校PTA会長様が知恵を出し合いました。コロナ禍の今だからこそ、「親子で向かい合う時間を大切にしたい!」この願いのもとに編集されたのが、この『親子で チャレンジ集』です。まさに知恵と技の結集です。是非、親子でチャレンジして楽しい時間を過ごしてください。

ご寄稿いただいた皆様に心から感謝いたしますとともに、企画・編集にご尽力された市P連会長の高橋 功様はじめ、各校PTA会長様に敬意を表し巻頭言といたします。

岡谷市立小井川小学校長 小林 博

「できない」ばかりは「つまらない」

新型コロナウイルスは今も猛威を振るい、我々の生活を一変させてしまいました。多くの「行事」や「楽しみな約束」は延期や中止となりました。キラキラした思い出で満たされるはずだった心には、「不安」や「残念」な気持ち、マスクに塞がれて吐き出すことができない「ため息」がたくさん溜まってしまいました。

そんな中でも、変わらず広がる八ヶ岳や諏訪湖といった「諏訪の自然」に癒され、その思いは少しずつ広い青空に消えていっている気持ちがします。

自然を使った言葉に「止まない雨はない」があります。個人的には「雨」は嫌いではないので少し残念ですが、「いつか終わりはやってくる」と言う意味で使われます。「いつ止むかわからない雨」をただ待つのは退屈です。「雨」だからできることを考え、今だからできることを考え行動してみましよう。

さあ、この冊子の中から好きなテーマを選んでチャレンジしてください。「新しい何か」が見つかるはずです。そして、誰も見た事のない「新しい王冠」を輝かせましよう。

令和二年度 岡谷市PTA連合会 会長 高橋 功

もくじ

テーマ	所属	難易度	所要時間	ページ
親子でできる運動シリーズ	岡谷北部中学校	★	20分～	3～4
親子で作る!キラキラハーバリウム	岡谷東部中学校	★	20分～	5～6
親子で! スクラップブック	岡谷西部中学校	★★	60分～	7～8
親子で作る木製スツール(椅子)	岡谷南部中学校	★★★	180分～	9～10
燻製をつくってみよう	小井川小学校	★★★	30分～	11～12
アクリル絵の具で虹色アート!	長地小学校	★	60分～	13～14
二冠おめでとう!	神明小学校	★★★	60分～	15～16
目指せ!藤井聡太さん 親子で将棋対戦				
親子で楽しめる簡単屋内ゲーム	岡谷田中小学校	★	30分～	17～18
親子で挑戦! 諏訪湖で魚釣り	湊小学校	★★	90分～	19～20
タイルでコースターを作ってみよう!	川岸小学校	★	30分～	21～22
プラバンを作ろう	上の原小学校	★★	30分～	23～24
学校給食 おすすめレシピ	小井川小学校教諭 今井博美先生	★～	5分～	25～26
挑戦! 石ころの変身	小井川小学校教頭 玉置研介先生	★	30分～	27～28
♪ 親子で歌を歌おう	岡谷南部中学校 小口恭明先生	★	10分～	29～30
ポスターアイデアスケッチ編ー	岡谷南部中学校 丸山大星先生	★★	60分～	31～32
コラージュでセルフポートレートに挑戦!!	岡谷市PTA連合会 高橋会長	★★	60分～	33～34
yogaで心もからだもリフレッシュ!	岡谷市PTA連合会 高橋子育て委員長	★	10分～	35～36
畳を知ってみよう!	岡谷市PTA連合会 武居副会長	★★★	20分～	37～38
本格的なペーパークラフトをつくろう♪	岡谷市PTA連合会 千代副会長	★★★	60分～	39～40
親子で作る マスク&エコバック	岡谷市PTA連合会 子育て委員会	★★	20分～	41～42
〈新型コロナの全体図〉	諏訪中央病院 総合診療科 医師 玉井道裕			43～46

表紙題字:小井川小学校 校長 小林 博



岡谷市ホームページより本書のPDFをご覧になれます。



親子でできる運動シリーズ

【新型コロナウイルス感染症流行以前と現在の変化】

■コロナウイルス感染症流行前と比較して、ほとんどの人が『運動不足になった』と感じています

新型コロナウイルス感染症の拡大防止で、2月末には自粛要請が始まり、4月7日には緊急事態宣言が行われた事で学校は休校となり、生活が一転しました。5月25日に緊急事態宣言が解除となりましたが、未だに感染者が増え続けております。

With コロナ・・・「新しい生活様式」として中長期に渡り感染症対策と向き合う中で、身体的及び精神的な健康を維持する上では、体を動かしたり、スポーツを行うことが大切です。そこで、屋内・屋外で親子（2人）でできる軽度な運動・ストレッチを紹介いたします。

《適度な運動10の効果》

- ① 骨が丈夫になる
- ② 関節や筋肉が柔らかくなる
- ③ 筋肉がつよくなり、疲れにくくなる
- ④ 心肺系が強くなり、疲れにくくなる
- ⑤ 血液がきれいになる
- ⑥ 痩せる、見た目もきれいになる
- ⑦ 脳が活性化する
- ⑧ 抵抗力がつく
- ⑨ 痛みが緩和する
- ⑩ 気持ちが元気になる



1. レッグ・トス

実践者は仰向けに寝そべり、パートナーは頭の上に少し足を開いて立ちます。実践者は、パートナーの足を両手で掴みましょう。背中をつけたまま、足をパートナーの方に上げていきます。このとき、できるだけ足はまっすぐな状態を保ってください。

パートナーはその足を掴み、前方あるいは左右に押し投げます。実践者は投げ出された足が地面につかないようブロックし、再びパートナーの方に脚を挙げていきます。さまざま方向に足を投げてあげると、腹筋部が総合的に鍛えられるでしょう。

※15回を目安におこなひましょう。



2. アブス・タッチ

両者とも仰向けで膝を曲げ、腹筋運動の姿勢になりましょう。両足でお互いの足を挟み、腹筋運動を行います。同じリズムで行い、身体が起きるたび両手でタッチします。最初は恥ずかしいかもしれませんが、やがて楽しくなってくるはずですよ。お互いに両脚をしっかり挟むことで、足を浮かせることなく腹筋ができます。この「挟む」動きでは、内転筋にも負荷が掛けられるでしょう。

※10回×2セットが目安です。



3. ももの裏側を伸ばす

【受ける人】

仰向けに寝て、ひざを伸ばしたまま片足を上げます。

【してあげる人】

上げている方の足を持って上へ引き上げます。もう一方の足は、ももを押さえて浮き上がらないようにしてあげましょう。足を替えて同じように行います。

（注意！痛みを感じたらやめてください）

※30～40秒を目安におこなひます。

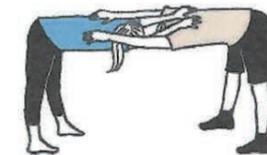


4. 背中ストレッチ

受ける方とかける方が向かい合いながら立ちます。お互いに手を前に出し、相手の肩に乗せます。

上半身を前に倒していき、背中にストレッチを感じます。

※30～40秒を目安におこなひます。



5. 脇腹から腰のストレッチ

受ける方とかける方が向かい合いながら立ちます。お互いに手を前に出し、手をつかみます。お互いが同じ方向を向けるように片足を後ろに引きカラダを反転させ、写真のように引っ張り合います。

※30～40秒を目安におこなひます。



置外編. ラジオ体操

学校の体育や夏休みの朝に、皆さんもやったであろう「ラジオ体操」も有酸素運動になります。誰でもできる体操ですが、しっかりやれば汗もかきまわすし、身体を大きく動かすために考えられている専門的な運動です。ラジオ体操の効果を高めるために大切なのは、まず身体をおおげさなく大きく動かすということ。そして2～3回繰り返すこと、運動時間を長くすることをオススメします。

ラジオ体操には第1と第2があります。ラジオ体操第1は柔軟性を高めるような動きが、ラジオ体操第2は筋力強化のための動きを中心に構成されていることをご存知でしょうか。合わせて行うことで、より高い効果が期待できるはず

公式サイト

<https://www4.nhk.or.jp/radio-taisou/>

YouTube

https://www.youtube.com/watch?v=5sYm_3z6NsQ

★岡谷北部中学校PTA会長★

林 正樹

体を動かす事が大好きです。身体的・精神的な健康を維持するには、体を動かしたりスポーツを行うことが大切です。意識的に運動・スポーツに取り組もう。

親子で作る！キラキラハーバリウム



『失敗』なんてほとんどありません。

唯一失敗というのなら、キャップをする前にボトルを倒してオイルがこぼれてしまうこと。

お花の向きが・・・隙間が空きすぎて・・・お花を詰めすぎちゃった・・・大丈夫です。それらが全てハーバリウムの個性となります。同じ材料でも、作る人で全然違うモノになります。

【材料】

- ・キャップ付きの透明なボトル
(細長い形がやりやすいです)
- ・ドライフラワーやプリザーブドフラワー
- ・カラーサンドや貝殻・ガラス玉など
(水分の無いものでしたら何でも OK です。)
- ・ハーバリウム用オイル
- ・ハサミ・紙コップ・布巾・新聞紙・竹串



ボトルに入れる前にだいたいのレイアウトを決めます。

ハーバリウムとは『植物標本』のこと

ドライフラワーやプリザーブドフラワーなどを特殊なオイル使って保存し鑑賞する、植物の新しい楽しみ方になります。観賞期間は1年以上と、とても長く楽しめるのも魅力の一つです。



チビッコから年配の方まで、幅広く楽しめます！

*まずは花材をカットします

用意した花材を2～3cm位にカットしていきます。

ポイント

細かくカットしすぎないようにしましょう。細かくしすぎるとオイルを入れた時、ボトル内で浮かんできやすくなります。最初から細かくせず、大きかったらその都度カットするように。

テーブル上でカットした花材をボトルの幅程度に並べてみます。ボトルに入れる前に、大体のレイアウトを決め、色合い・バランスを確認します。

*花材→オイルの順に注いでいきます。

ボトルにお花を2～3cm入れ、一段目を作ります。ボトルの横から見て、キレイに見えるように花材の向きを竹串で整えます。ボトルを傾け、花が浸るくらいにゆっくりとオイルを注ぎます。この工程を4～5回繰り返して、層にしていきます。オイルはボトルの肩くらいまで入れ、空気の泡が抜けたくらいにしっかりとキャップを閉めます。

ポイント

少し隙間をつくりながら、ボトル越しに向こうが見える程度に花材をいれましょう。隙間(オイルだけの部分)が多いと明るく軽やかな雰囲気に、少ないとボリューム感や豪華なイメージになります。

*オイルを入れた後は、竹串で押し込んだりしないようにしましょう。オイルに浸った花材は、もろくなりますので押し込んだり、向きや位置の修正はしないように。

*日当たりが良いと色抜けの原因になるので注意しましょう。



出来上がり！
オイルはこの辺まで注ぎます。



オイル前に向きや位置の修正をします。



牛乳パックの口のようにして、壁をつたわせて注ぎます。

花材→オイル→花材→オイルの順で。
オイルに浸ってる部分はいじらないように！

岡谷東部中学校 PTA 花岡健二
岡谷市で花屋をやっているハナオカです。
今回のハーバリウムの材料はもちろん、
ハーバリウムのプライベート教室も開催しています。
お花と写真を合わせた「花モデル」など、
新しいオハナの楽しみ方を発信しています。



親子で!

スクラップブック スクラップブック スクラップブック

◆スクラップブックってなに？

デジカメやスマートフォンの普及で、日常的に写真を撮る機会が増えました。フィルムとは違い、現像代を気にしなくていいので、気軽に写真を撮る事が出来ます。そうやってたくさん撮った写真、皆さんはどうしてますか？スクラップブックはアメリカで始まったクラフトで、かわいいペーパーやステッカーなどで写真をデコレーションして楽しめます。材料やのりは、アシッドフリー（「酸=アシッド」を含まない）で写真の劣化を防ぐことができます。

◆さあ、始めよう！

STEP1：道具を準備しよう。

- はさみ、カッター
- ペーパートリマー
紙や写真をサイズどおりにすぐに切ることができます。手早くきれいにカットできるので、あると便利です。
- 定規
- カッターマット
- ペン
写真に直接触れるアシッドフリータイプ
- 接着剤（テープ、液）
写真に直接触れるアシッドフリータイプ
- ピンセット
あると便利

STEP2：写真を選ぼう。

まず、飾りたい写真、特別に残したい写真を選んでみましょう！

子供は自分が主役であればアルバムに夢中になることでしょう。親との合作で愛情いっぱいのアルバムになります。

赤と白のユニフォーム両方入れたいな



STEP3：デザインを考えよう。

「どうやって材料を組み合わせたらいいんだろう？」
「デザインするのが難しそう。」

基本的には、自由にデザインして良いのがスクラップブックですが、今回は知人のキットのお店 Scrapplers' Club <http://www.scrapplersclub.net/> 川腰 千夏（かわごし ちなつ）さんのアドバイスを頂きました。

アドバイス！

キットには、レイアウトを作る材料と、詳しい作り方が書かれた説明書がセットになっています。説明書通りに作れば、見本と同じものが完成します。

また、素敵なキットに自分のオリジナルの物をプラスすると、さらに特別な作品になる事間違い無し！！

STEP4：いよいよ貼り付け。



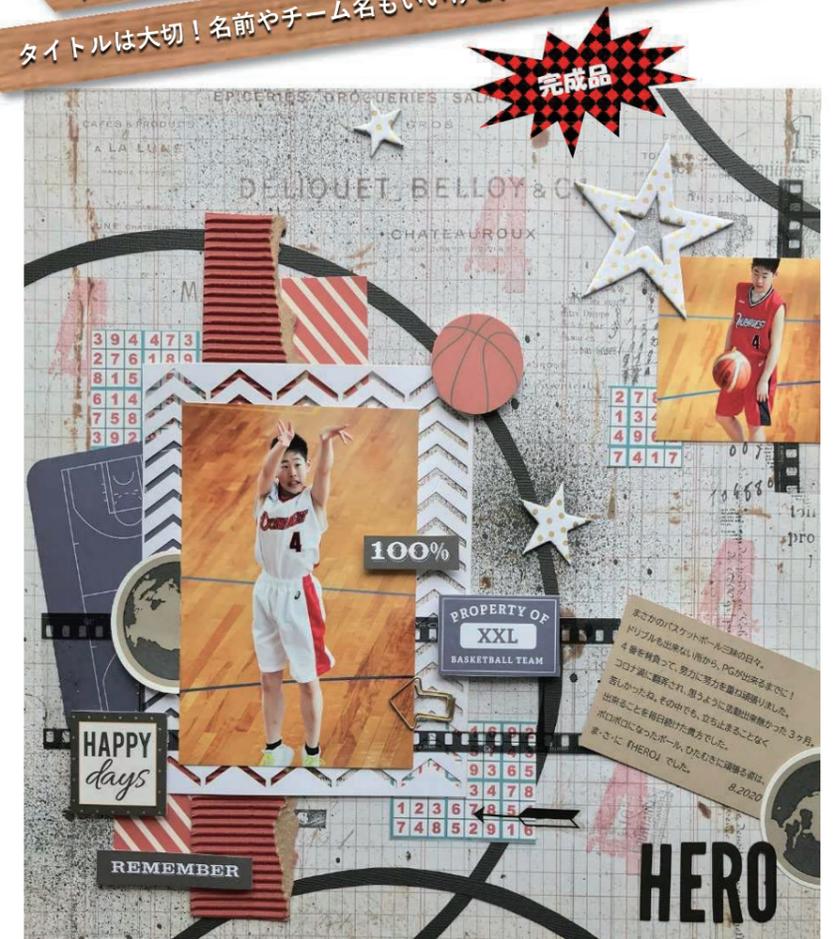
アドバイス！

★千夏さんより★
ペーパーを切りながら、様子を見ながら、足したり、引いたりしながら作るんだよ(^-^)/

◆完成！

<作成アルバムのポイント>

- 黒のラインは、ボールやコートのラインをイメージ。
- ジャーナルを添えて。そのアルバムを保存するための大切な記録。



作成:岡谷西部中学校PTA 会長 中島弘登

親子で作る木製スツール (椅子)

材料、備品、工具、道具



天板用木材 → 20mm×230mm×230mm …1本
 脚用木材 → 24mm×24mm×450mm …4本
 脚貫用木材 → ①24mm×24mm×240mm…2本
 → ②24mm×24mm×160mm…2本
 ビス45mm…8本 ビス25mm…4本 径6.0mmダボ木…12個

のこぎり 定規 ハケ インパクトドライバー メジャー ノミ
 木工用ボンド 分度器 金槌 サンドペーパー 角ヤスリ
 径2.3mmドリル(下穴) 径6.0mmダボ用ドリル オーク色(ニス)1瓶



天板用木材の4つの角を40mmずつ切る
 脚用木材の両端85度の角度をつけて平行に430mmの長さに切る
 (4本)脚貫用木材①を85度の角度をつけて台形の形で長い方を
 220mmの長さに切る(2本)
 ②も同じ角度をつけて長い方を140mmの長さで切る(2本)
 ※貫(脚を補強するため十字に組んだ部分)



貫の木材の木の中心を24mmの中でのこぎりで切り込みを入れる×4



貫の溝の部分をノミで削る×4



角ヤスリで形を整えて溝部分をはめ合わせながら仕上げる



溝の部分をはめ合わせて貫を作る



溝の部分にボンドをぬり上部の貫を作る



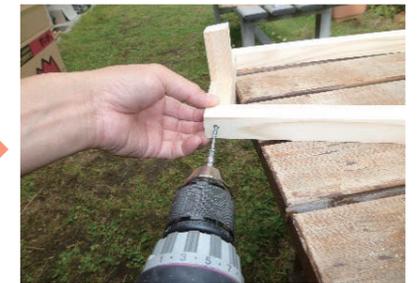
下部の貫も同様に作る



i 脚用木材と上部の貫を取り付ける。ビス下穴をドリルで加工する



ii ダボ穴をあける



iii ビス(45mm)を入れて固定する



8ヶ所、i～iiiの工程を繰り返して脚の部分を完成させる



ダボ木にボンドをつけてダボ穴に入れる(8ヶ所)



余分なダボ木を切る



天板と脚の部分を合わせて印を付ける



印を付けた部分に下穴ドリル加工ダボ穴加工、ビス(25mm)を入れて天板と脚をくっつける



ダボ木にボンドをつけてダボ穴に入れる(4ヶ所)



余分なダボ木を切りサンドペーパーで全体の角を取り仕上げる



オーク色のニスを全体に塗る



ニスが乾いたらアンティーク風スツールの完成

くんせい 燻製をつくってみよう

* 燻製って何

食材を長期保存するために編み出した昔の人の知恵！
 食材をチップ（木を細かく砕いたもの）で燻すことで菌を減らして腐り難くさせるんだって。
 塩漬けにしてから燻すと味も良くなり菌を減らす効果もバツグン！

* 準備

- 燻製器具（市販されているもの、段ボール箱で自作してもOK）
- チップ（木の種類によって香りが違うよ、桜、りんご、など）
- ガスコンロ
- 食材いろいろ試してみよう！



今回用意した食材は…

半熟ゆで卵、チーズ、アスパラ、エリンギ、サーモン、とうもろこし、えび
 ほたて、たこ、いか、鶏もも肉、ウインナー、ちくわ、はんぺん、かまぼこ、など

* 手順



換気の良い所で必ず大人の人といっしょにやってみよう！

① ガスコンロに鍋をセットしてチップを敷く



チップの量は片手の平の半分程度（10～30g）。
 好みに合わせて調節します。
 入れすぎに注意！



② 網に食材を並べる



そのままでも食べられるもの（ウインナー、チーズ、卵など）と
 火を通さないと食べられないもの（肉、魚介など）は、分けてや
 りましょう。水分の多い食材は、塩漬けや火を通す等して余分
 な水分を取り除いておくとおいしく仕上がります。

③ 中火以下で5～15分くらい燻す



燻しすぎると苦くなるので注意！
 そのままでも食べられるものは50～80℃で。
 火を通さないと食べられないものは80℃～100℃で。
 食材の状態を見ながらやってみよう！

④ 火を止めて3～5分蓋をしたまま燻してできあがり！

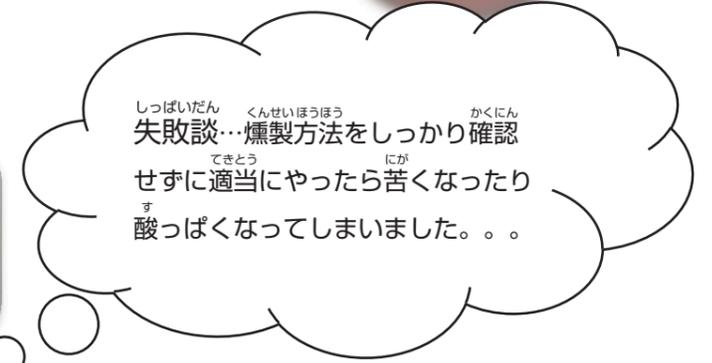


時間をおくことで、まろやかな味になるよ。



【自作の燻製器具づくりに挑戦】

段ボールとBBQ用の網で作成しました。



失敗談…燻製方法をしっかり確認
 せずに適当にやったら苦くなったり
 酸っぱくなってしまいました。。

* 今回やってみてわかった！

おいしかった食材ランキング

- 1 半熟ゆで卵
- 2 ウインナー
- 3 えび、ちくわ

おいしくなかった食材ランキング

- 1 アスパラ
- 2 エリンギ
- 3 とうもろこし

※下ごしらえや燻製方法にもよります。



人の体は食べるものでできている！食べることが大好き！

製作者 小井川小学校PTA

アクリル絵の具で虹色アート！

★用意する物

アクリル絵の具・筆・パレット・マスキングテープ・ペイントしたいもの。今回は、写真たて、小物入れ、一輪挿し、プランターにしました(すべて100円ショップで用意)
絵の具は12色セットを購入しましたが、使ったのは5~6色だけでした。1本150円程です。



★作り方

乾くと耐水性になる、アクリル絵の具を使います。乾くと落ちづらくなるので、新聞紙を敷き、汚れてもいい服装で行いましょう。絵の具と水の割合は1:1くらいでとろみを見ながら調整。

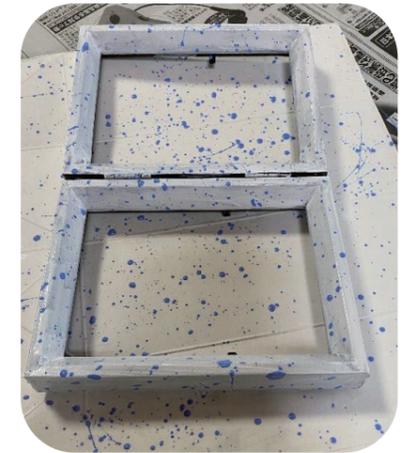
たっぷり絵の具を含ませた筆をへりに押し付けて、そこから垂れた跡がそのまま模様になります。アクリル絵の具は乾くのが早いので、次々重ねても大丈夫ですよ!



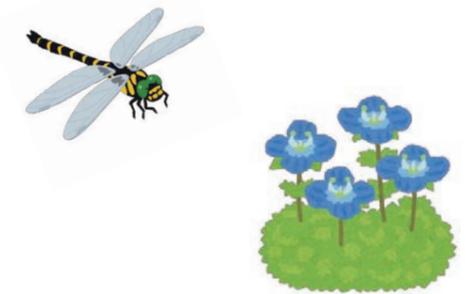
何度も繰り返して色を重ねていきます。



虹色アートではありませんが、写真たては白く塗ってから青色でしづきを飛ばしました!



子供たちも時間を忘れて熱中!



★完成



★終わりに

作業時間は準備も入れて3時間ほどです。アクリル絵の具は乾くのが早いですが、それでも完全に乾くまでは一晩かかりました。写真たてと一輪挿しは遠くに住む、ばあばへの贈り物となりました。

長地小学校PTA

二冠おめでとう！

目指せ！藤井聡太さん 親子で将棋対戦



将棋は、小さな子どもからおじいちゃんおばあちゃんまで、みんなで楽しめるゲームです。
史上最年少で将棋のタイトルを取った藤井聡太さんは、5歳で将棋をはじめ、すぐにおじいちゃんは聡太さんに勝てなくなったそうです。
家族みんなで覚えて、ステイホームを楽しみましょう。



1. 将棋ってどんなゲーム？

一回ずつ交代で駒を動かし、相手の王将を先にとったほうが勝ちです。
相手の王将をとれる状態を「詰み」といいます。

2. 駒を動かすときのルール

ルール① 相手の駒をとれる 取った駒は使える

自分の駒の動けるところに相手の駒があれば、相手の駒を取ることができます。
取った駒は自分の駒として使えます。味方が増えるので、とっても有利！



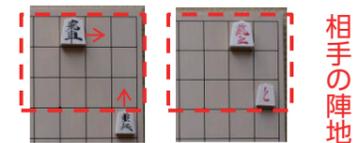
ルール② 相手の陣地に入ったら成れる (成らなくてもいい)

将棋盤には自分の陣地、相手の陣地があります。
自分の駒が相手の陣地に入るか、入ったところから動く、「成る」ことができます。「成る」と駒がパワーアップします。

相手の陣地に入ると成れる

ルール③ 自分の駒のいる場所には動けない

自分の駒のいる場所には動けません。飛び越えることもできません。
ただし、桂馬だけは行き先が開いていれば、駒を飛び越えられます。



ルール④ 二歩 打ち歩詰めなど、してはいけない動かし方がある

二歩は、自分の歩がある列に、もう一枚歩を打つこと。
打ち歩詰めは、最後に歩を打って王将を詰ませること (完全に逃げ場をなくすこと)。

3. 駒の種類と動き 駒は全部で8種類 がんばっておぼえよう！

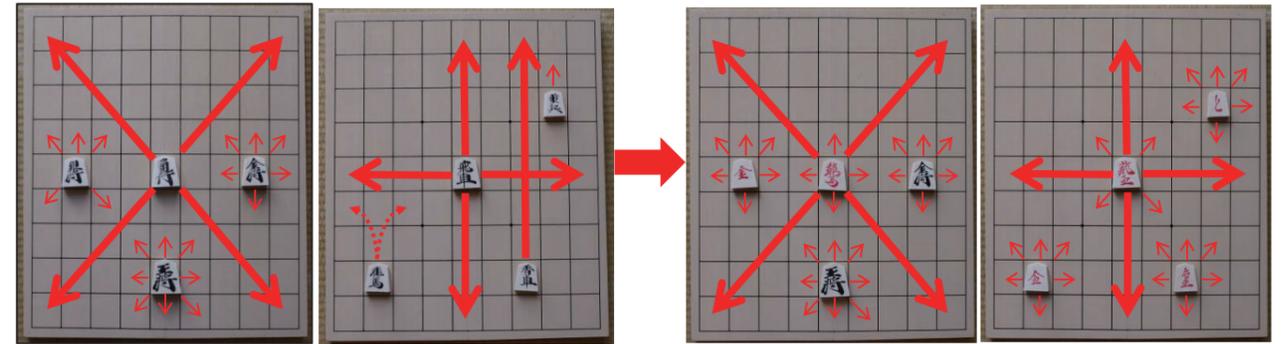
→ 一コマ進める ➡ まっすぐ何コマでも進める ななめに飛びこえて進める (桂馬だけ)

王将 (おう、ぎょく) 	飛車 (ひしゃ) 	角行 (かく) 	金将 (きん) 	銀将 (ぎん) 	桂馬 (けいま) 	香車 (きょうしゃ) 	歩兵 (ふ)
成れない	龍王 (りゅう) 	竜馬 (りゅうま) 	成れない	成銀 (なりぎん) 	成桂 (なりけい) 	成香 (なりきょう) 	と金 (とぎん)
	全方向に動ける			金と同じ動きになる			

成ったら裏返し

4. 盤上での駒の動き

成ったら動きが変わる！



対戦や詰将棋をしながら少しずつ覚えよう！

5. 将棋で対戦してみよう

まずは飛車角将棋



飛車と角で王将をとったら勝ち！
王将は相手の陣地に入ったら勝ちだよ！

なれたら本将棋にチャレンジ！



強さに差がある人は駒落ちで対戦しよう
(10枚落ち、8枚落ちなど)

6. 詰将棋をやってみよう 一人でできる将棋のパズル 次の一手で王将の逃げ場をなくそう！

レベル1



ヒント 持ち駒で王手

レベル2



ヒント 桂馬で王手

レベル3



ヒント 成らずに王手

答えは一番最初にあるよ

詰将棋をたくさんすると、強くなるよ！

この記事を書いたのは…

神明小学校 PTA 会長 小林 弘 岡谷ではない、ど田舎出身で、こどものころは晴れたら田んぼで野球、雨なら将棋ばかりしてあそんでました。

親子で楽しめる簡単屋内ゲーム

一緒にいる時間が増えると喧嘩が増える。でも笑いは増えない。
ちょっとした時間でできる、屋内ゲームをリストアップしてみました。
みんなで笑って、楽しい時間にしてみてはいかがでしょうか。

家族を探せ

自身、家族、親戚の若かりし日の集合写真を子供に見せて、子供にさがさせてみましょう。



この意味どれだゲーム

- ① 出題者は、意味の分かりそうにない単語を辞書からさがして発表します。
- ② 回答者は、その意味を想像して紙に書きましょう。(声に出さないように注意)
- ③ 親は、正解の意味と子が書いた意味をそれぞれ読み上げます。
- ④ 子は、どれが正しい意味か当ててみて下さい。

どの意味が本当だ？



物語りを作りましょうゲーム

- ① 出題者は、1文を書き次の人へ渡して、次の人は、その文につなげて1文を書き物語をつくりあげます。

ただし、一つ前の文以外は、見れないように紙を折って次の人へ渡します。

- ② 5往復くらいしたら、その文書を最初から読み上げてみましょう。



コインバウンディングゲーム

コインをテーブルにバウンドさせてからコップに入れるゲームです。

入った人にはご褒美をあげましょう



絶対に笑ってはいけない〇〇家

お笑い番組を見ながらやりましょう



箱の中の物当てゲーム

当てる物がエスカレートしないように注意しましょう。



NGワードゲーム

- ① NGワードを決めて見えないように頭につけましょう
- ② 3回NGワードを言った人は、ものまねをする等罰ゲームも加えましょう



この記事を書いたのは
岡谷田中小学校PTA会長 山田勇樹

親子で挑戦！

☆ 諏訪湖で魚釣り ☆

○ 身近な自然を満喫！コロナ禍でも気軽に楽しもう！！

今年は、新型コロナウイルス感染症によって、前例のない大変厳しい学校生活を送っていることと思います。夏休みも大幅に短縮され、県外への旅行もまだまだ自粛ムードであります。

そんな中、岡谷市PTA連合会発案で、親子チャレンジ集の執筆をするにあたり、湊小学校では毎年学校行事でもある「湖の子集会(うみのこしゅうかい)」で行う諏訪湖での魚釣りを提案します。

「湖の子集会」は、子どもたちが自分で仕掛けを作り、えさをつけ釣りをを行う行事です。1年生から6年生までの縦割りグループで協力して行い、多くの子どもが魚を釣ることができます。子どもたちにとってとても楽しい行事です。

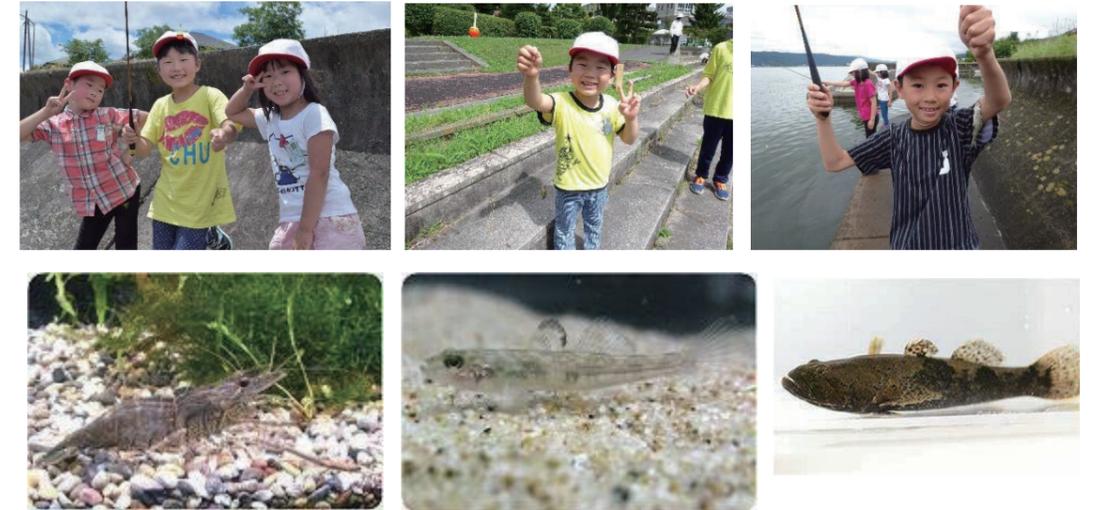
○ 諏訪湖での魚釣りに必要な道具

- ・ 釣り竿(1.5mくらいの延べ竿で十分)
- ・ しかけ
 - * 学校では釣針 1 号、ハリス 0.2 号のわかさぎしかけを使用しています。* 道糸 1 号くらいのもの
 - * ガン玉 6 号くらい
 - * うき 3 号くらい
- ・ 餌 紅さし



- ☆ いずれも釣具屋さんでそろえることができます。詳しいことは店員さんに聞いてみるとういことです。
- ☆ 湖の子集会が行われている、諏訪湖の湊小付近は比較的水深が浅いですが念のためにライフジャケットなどがあると安心かと思えます。
- ☆ 諏訪湖での釣りには遊漁券が必要になります。詳しくは、【諏訪湖漁業協同組合】へお問い合わせください。

○ 諏訪湖で釣ることができる魚たち



手長エビ、ビリンコ、ドンコなどがよく釣れます。その他にもブルーギルやフナなどが釣れることもあります。

○ 実際にやってみよう！！

<仕掛けのセット>

仕掛けを竿先にセットする

リリアン(竿先のヒモ部分)は先端を1回結んでコブしておきます。



仕掛けづくりは子どもたちでも十分に行えます。仕掛けづくりから親子で共同作業をするのもよいコミュニケーションの場になるのではないのでしょうか。

タイルでコースターを作ってみよう！



保護者のみなさまへ

作成には接着剤を使いますので換気に注意して下さい。
 小さなお子様のいる家庭は、タイルなどの誤飲に十分注意し
 作業して下さい。

用意する物

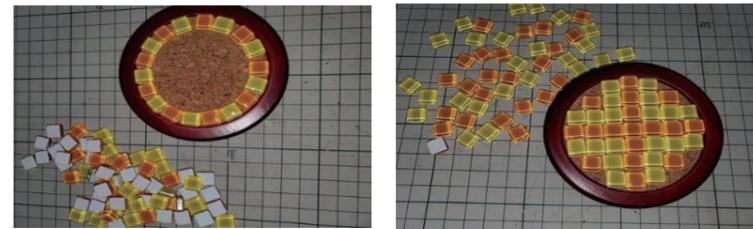
100均にて購入できる材料です。



- ① ガラスタイル (好きな色、サイズのタイルを使おう)
 タイルの代わりにビーズなどでも良いです
- ② 木製コルクコースター (今回は丸形のものを使いました)
 ふちが少し高くなっているものが使いやすいです
- ③ 工作用 接着剤 (タイルを固定するのに使います)
- ④ 木工用 接着剤 (タイルのすき間をうめるのに使います)
 ※木工用接着剤は、特になくとも構いません。

作り方

- ① まずコースターに タイルを並べてデザインを考えます。



- ② デザインが決まったらコースターに工作用接着剤を塗り
 接着剤の上にタイルを並べていきます。



並べたら
 接着剤が乾くまで
 待ちましょう。

- ③ 乾いたら、木工用接着剤をタイルのすき間をうめるように全体に塗ります。

接着剤は乾くと透明になりますので少々はみ出てもOK！

乾く前であれば、濡れたタオルなどで拭き取れます。

※使用時に、木工用接着剤は濡れると白くなり溶け出す事もあるので、塗らなくても良いです。



色々なデザインのコースターなど、タイルを使い作ってみましょう！



黒曜石を使った作品



ビーズを使った作品



フォトフレーム

プラバンを作ろう

用意する物:

プラバン(100円ショップにあります)、油性ペン、はさみ、下書き用の紙
オーブントースター、本2冊、アルミホイル、クッキングシート
キーホルダー等にした場合:キーホルダー用のチェーン等、パンチ

作り方:(作業は保護者の方と一緒にいきましょう)

- ①下書き用の紙に絵を描く
- ②プラバンを乗せて絵をなぞる
- ③プラバンに色を塗る
- ④プラバンを切り出す
- ⑤パンチで穴を開ける
- ⑥オーブントースターで焼く
- ⑦プラバンを本でプレスする
- ⑧穴にチェーンを通して完成

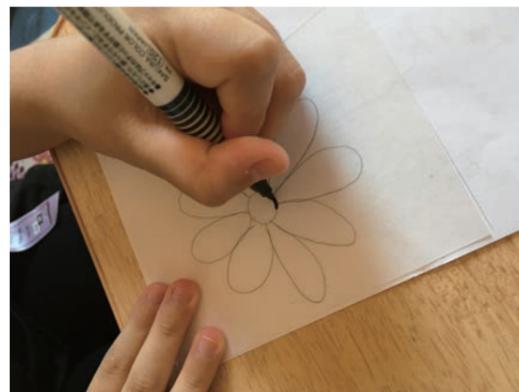


①下書き用の紙に絵を描く

完成するとサイズが1/4くらいになるので大きめに書きましょう。

②プラバンを乗せて絵をなぞる

紙がズレないように気を付けましょう。



③プラバンに色を塗る

絵をなぞった側から色を塗るとインクが混ざってしまうので、プラバンをひっくり返して裏から塗りましょう。

④プラバンを切り出す

プラバンを好きな形に切りますが、角があると危ないので角をカットしましょう。



⑤パンチで穴を開ける

キーホルダーにしたい場合は穴を開けます。

⑥オーブントースターで焼く

※電子レンジではできません。危険ですので絶対におやめください。



- ・オーブンは予熱しておきます。
- ・アルミホイルをくしゃくしゃにして、その上にプラバンをおいた方がプラバンがくっ付きにくくなります。
- ・プラバンが一度反ってから元の板状に戻った時が取り出すタイミングです。
- ・アルミホイルを持って取り出します。直接プラバンに触れないように注意しましょう。

⑦プラバンを本でプレスする。

本にくっ付かないように、クッキングシートを敷きましょう。



⑧穴にチェーンを通して完成

製作:上の原小学校 PTA