

2024（令和6）年度 パソコン実技試験問題（あらすじ）

テーマ「ランニングクラブ入会説明会」

小山です。このクラブの会長をしています。

最初に、配付資料2種類がお手元にあるか確認します。

1つ目は入会案内。クラブの規約などが書いてあります。

2つ目は入会申込書。2つともありますか。

今日の進め方ですが、まず私から10分ほど話します。

その後、家庭科室の展示ブースに移動します。展示ブースには練習をしている写真などが展示されているので、どんな感じで練習しているのか、わかってもらえると思います。

展示を見学した後は、グラウンドでいろいろなメニューの練習を体験してもらいます。

まずは、私がランニングを始めたきっかけを話します。

55歳を過ぎた頃から、ちょっとした段差につまずくようになりました。

そこで生活を改善しようと思い、いろいろな運動を試してみました。

手始めにダンベル体操をやってみました。そんなに激しい運動には思えないけれど、その消費エネルギー量はバドミントンにも匹敵するそうです。相手も不要で家の中でできる気軽さから始めたのですが、一人でやっているの結局さぼってしまっていて続きませんでした。

次は誰かと一緒にできる運動がよいと思い、ヨガ教室に通いました。

知り合いから、気持ちがいいからと勧められたのですが、私はいろいろなポーズがうまくできず、あまり気持ちがいいとも感じなかったのので、結局やめてしまいました。

ただし、ヨガにはさまざまな流派があるそうで、私にはたまたま合わなかったのかなと思っています。

そういう経過があり、次に始めたのがランニングですが、きっかけは恩師との再会でした。

高校時代の担任の先生に同窓会でお会いしたときに、ランニングをしておられると聞いたのです。

先生は50歳を過ぎてから健康のためにランニングを始め、フルマラソンの出場経験は30回以上で、82歳の今も出場していると聞き、びっくりしました。

久しぶりにお会いした先生はパワフルで朗らかで、それはランニングの効果かもしれないと思いました。

そこでランニングの効果を調べたところ、本によると体だけでなく心にも良いそうです。

ランニングをするとセロトニンが大量に分泌されるそうです。セロトニンは「幸せホルモン」といわれ、精神を安定させてくれます。

抗重力筋を使ってランニングを一定時間続けると、セロトニンが活性化するそうです。

それを知って、私も先生に近づけるかと思い、ランニングクラブに入会しました。

では、クラブについて説明します。

練習は、ここの小学校のグラウンドで毎週水曜の夜19時からスタートします。

5つのメニューがあり、自分が選んだメニューでグラウンドを走るという方法です。

コーチはすばらしい経歴の持ち主で、世界のハーフマラソン大会に日本代表での出場経験があります。

ここからは、練習の流れについて説明します。

開始時間に全員グラウンドに集合して、軽く柔軟体操をします。

次に、走るときの基本的なフォームを確認します。体に覚えさせる感じです。

それから、メディシンボールを使います。

重さが3キロや5キロのものがあ、重いドッジボールみたいなボールですが、これを両手で持って遠くに投げたり、両手で持ってグラウンドを1周したり、という筋トレをします。

その後、ゆっくりとそれぞれのペースでグラウンドを5周ほど走ったら、一旦水分補給をします。

そこから各自のメニューに分かれてランニングが始まります。

ランニングクラブに入って6年経ち、体の変化を感じます。

最初は筋肉痛がひどかったのが、今ではすぐ治るようになりました。

最後に、入会方法について。

入会希望の方は、申込用紙に必要事項を記入して、今日提出するか後日ここへ持参、または郵送でもかまいません。

ここで特典をお伝えします。

今日入会申し込みをされた方には、プレゼントを用意しています。

クラブのロゴ入りオリジナルタオルとエコバッグの2つです。

説明はここまで。今から家庭科室に移動します。

荷物をすべて持って移動してください。以上です。

1604/2588 文字

2024（令和6）年度 手書き実技試験問題（あらすじ）

テーマ「ことばの獲得と学び方」

今井と申します。こんにちは。

ことばについて研究している関係で、本日講師をします。よろしくお願いします。

幅広い年齢層の方、男性にもたくさん来てもらっていますね。

子どもの発達がテーマの講座なので、子どもの発達に関心のある方が多いということですね。

子どものことばの成長や、言語を学ぶ場合のポイントなど、90分間お話しします。

少しでも皆さんに役立つお話をしたいと思います。

私の本業は保育士で、かれこれ30年になります。手話サークルにも入っていて、手話の勉強はもちろん聴覚障害や聴覚障害者の暮らしなどについて、日々学んでいます。

手話は言語です。10年ほど前によく法的にも認められました。

中国語も勉強中で、つくづくことばに関することが好きなのだと思います。

それで保育士仲間と子どものことばの獲得についての研究会を立ち上げました。

受付で1日分の冊子が配られたと思います。私の担当は8ページからです。

冊子を受け取っていますか。冊子を見てもらう前に、少し私の話をします。

私には孫が4人います。娘2人は30歳を過ぎて自立しています。長女には男の子2人、次女には女の子2人で、4人の孫がいます。

1歳半あたりからしゃべりはじめ、2歳半の今はしっかりおしゃべりができます。

寝ているだけからハイハイ、次につかまり立ちと、成長するたびに喜んでいます。

中でも、ことばのようなものを話したときは、一生懸命に大人をまねて話すのが、とてもかわいかったです。

長女の子どもは今1歳半ですが、ぶどうのデラウェアを食べていたときのことです。お皿を持ってきて「ペロペロだい」と言います。おかわりが欲しくて「デラウェアちょうだい」と言おうとして、はっきりと発音できなくてデラウェアをペロペロと言っています。音（おん）の数と抑揚でそれらしく聞こえるという感じでしゃべっています。

そして、食べているぶどうを父親に差し出すと、父親が「ありがとう」と答え、孫は「どういたしまして」と言いたいようで、「しゃまて」と言っています。

これも全体に音の数と抑揚でそれらしく聞こえるという感じです。

また、お父さんがニコニコして「ありがとう」と言うことで、自分の行為がお父さんを喜ばせたことを学びます。そこでことばの意味を習得していくのですね。

こういうやり取りから、完全でなくてもまねをして声に出すという積み上げが、言語習得につながると思います。ことばの輪郭は、初めはぼんやりしていて不完全。でもまねをしてしゃべっていくと、ことばの輪郭がはっきりしてくるという発達をしています。

それから、ことばの獲得は場面ごとに模倣するものだと思います。

2歳半の孫は、必ず膝に手を置いて前かがみで「見せて」と言います。

おそらく保育園の先生が子どもたちに何かを「見せてちょうだい」というとき、前かがみで子どもの目線になっている様子を、ことばだけでなく全体を模倣して言っています。

ことばの獲得には、人との関わりや場面も関係しています。

研究会立ち上げの数年前から、中国の方と関わる機会があり、せめて挨拶ぐらいはできたらと中国語の勉強を始めました。

通勤時間にテキストで勉強していますが、なかなか上達しません。「こんにちは」「さようなら」が精一杯。子どものことばの習得の様子を見て気づきもあり、中国語の学び方を変えました。

暗記や暗唱ではなく、場面を想像しながら中国語を使ってみる方法です。

実際に声に出して、例えば「私はご飯を食べます」と中国語で言ってからご飯を食べるという方法に変えました。

なかなか勉強する時間がなく、会話はまだできませんが楽しく勉強しています。

私の話はこのくらいにして、言語の獲得は模倣から始まる、その過程を詳しく話します。

では冊子8ページのグラフを見てください。

以上です。

1547/2514 文字