

平成27年度 第4期 第5-6回『耕人塾』(宿泊研修)

[日 時] 平成 27 年 8 月 17 日(月)・18 日(火)

[場 所] コロボックルハウス(石巻市北村字蛇ヶ沢37?1)

[テーマ] 世界に誇れる石巻をつくろう

～世界に誇れる『あいさつ・清掃・ゴミ拾い』を目指して～

[使用したテキスト]

・『[耕人](#)』H27_4・5.pdf(塾長からの塾生へのメッセージ:第4号・5号)

[活動内容概要]

◆宿泊研修 <1日目>平成27年8月17日(月)

時 間	内 容	活動場所	留 意 点
9:00 9:15	開講式	コロボックルハウス 多目的研修施設	各塾生は受付をし、班ごとに並んで開講式に臨む。

【開講式での塾長のお話】

【開講式に駆け付けた学部長山崎先生】

【宿泊研修の目的を語る平塚委員長】



9:30	研修①：集団討議【あいさつ】 世界に誇るあいさつとはどのようなものか班で考えるべし！！ 協力性・創造性・統一性で採点	各部屋 施設周辺等	世界に誇る究極のあいさつとはどのようなものか班別に討議を行う。自由に意見を出し合いながら、模造紙と付箋紙を使って可視化し、考えを深める。時間・場所・状況に応じたあいさつの仕方や心構え、態度にどう表すかなど班で考え、最後に班ごとに発表し合う。模造紙などを生かした言葉での発表とあいさつの実演を交えながら班ごとに工夫して発表する。 準備物：模造紙、付箋紙、マジック
11:00	班ごとに発表		準備物：CD ラジカセ(各班)

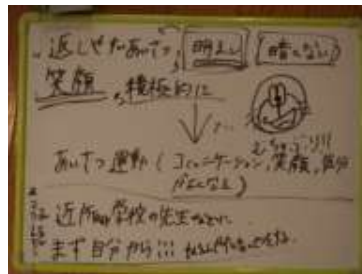
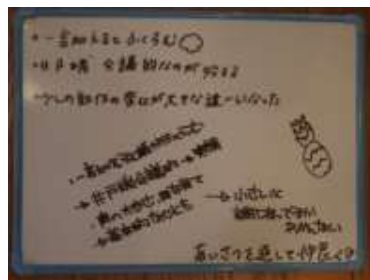
<チーム力を試す>

フラフープを左右二本の指で押さえる。指は話さない。みんなで協力して上下運動に挑戦してみよう。さらに、チームで手をつないだまま、一人ずつ輪をくぐってみる。その後、いつもの班と違う構成になっているので、最近会った楽しいことを交えて自己紹介をする。

<挨拶の基本>

挨拶は、いろいろな作法があり、決まり事もある。正面を向く、顎を引く、肩の力を抜くなど資料を見ながら説明し、実際にやってみる。返事で、「はい」というのは、コミュニケーションの一步根存在を認めるということです。「おはようございます」と言葉を言ってから、頭を下げる。そのあとの数秒の静止の時間。表情・声・姿勢・動作、それぞれが大切。そのごあ・い・う・え・おと発音練習。息をためる・真中に集める、気合を入れて、隣の人にテンポよく、もらった人は返しても次の人に渡してもいい。挨拶の実習を、資料に沿ってチームで役割を決めて、練習する。みんなで、声を揃えて、照れずにチーム力を発揮する。

【世界に誇るあいさつとは？】



11:30	昼食	食堂	弁当
12:30			班ごとに食べながら、今後の役割分担や各活動のチーフなどを決める。



12:30	研修②：創作ダンス【表現】 チームワークを発揮して、ダンスを創りあげるべし！！ 協力性・説得力・プレゼン力で採点 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> <指導委員対象講座> 講師 庄子 修 氏 (宮城教育大学特任教授) </div>	多目的研修施設 <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; display: inline-block;"> <指導委員対象講座> <塾生他参加者全員対象> に変更 </div>	それぞれ好きな音楽を持ち寄り、その中から班で一つを選び、音楽に合わせたダンスを協力して創りあげる。あらかじめ自分の選んだ音楽等に合わせたダンスのイメージをもって臨み、選ばれた曲をもってきた人が中心となってダンスを組み立てていく。個の動き、ペアの動き、全体の動きなど対話しながら、チームワークを発揮してダンスを創り上げる。最後に班ごとに発表し合い、競い合う。
15:00			
15:00	班ごとに発表		

<まず、講師の先生から説明>

- ・拍を取りながら考える。・ダイナミックな動きは無理。・考える時間は、15時まで。
- ・発表は、夜。・各班で話し合いをする。「CDなどで曲を紹介し合う」「どんな曲がいいかを考える。」「どんな曲でどんなイメージを創り上げるか。」

【全体説明】



【グループでのイメージづくり】

<次に、講師の先生と一緒に基本的な動きを試す>

いくつかの踊りを取り入れて、みんなで考え創っていくということなので、「ジャンプ。グーを作って、1・2・3・4…。曲にあわせて、1・2・3・4…。」。どんな感じかな。テンポによってもジャンプによっても変わる。「ゆっくり、速く。手は自由に上へ横へ。」「両足で四角を描くようにゆっくり、倍の速さで。」「さらに、腕を前後に」「横への動き」などを行う。連続でなくともよいので、どこかで使う。光・自然・動物など、何かをイメージして体で表現する。この後、15時までの1時間で教えていただいたことを基に、グループで考える。

【講師による基本形】



【各部屋で秘密練習】



【創作ダンスを仮披露】



16:00	研修③：カレーライス作り【協力】 班で協力し、オリジナルの美味しいカレーを作るべし！！	野外炊飯場	班ごとに協力してオリジナルのカレーを作る。普通のカレーをベースにしなが ら、具材やトッピングなどで各班の個性を出す。野外炊飯場を使用し、火 おこしなども協力して行う。出来栄え と味で競い合う。
18:00	協力性・独創性・味で採点		準備物：野外炊飯用なべ(各班)、薪、 新聞、食材等

【小雨の中での野外炊事】



【庄子先生、指導委員に熱く語る】



19時より、すぐには効かない「確かな学力」向上策と題して、指導委員・指導補助員の皆さんにお話をいただきました。

18:00	夕食	＜指導委員対象講座＞	食堂	カレーライス
19:00	後片付け			



20:00	研修④：キャンプファイヤー【個】 自分の殻を破るべし！！	＜塾生他参加者全員対象講座＞	キャンプ場 雨天中止	火を囲みながら、自分の夢や願望、主張などを一人ずつ一言、できるだけ大きな声で叫ぶ。大きな声でインパクトのある主張を多く叫んだ班はどこか競い合う。 準備物：薪、灯油、など
21:00	声の大きさ・インパクト・協力性で 採点			

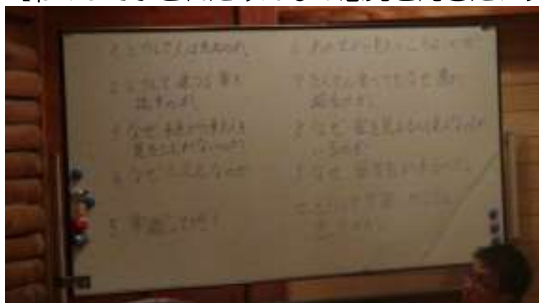
【創作ダンスを仮披露】



【p4cで毛糸を巻きながらの自己紹介】



【p4cで示されたみんなの意見を聞きたいテーマ】



21:00	入浴	男女別浴室	ゆっくり疲れを癒して・・・
22:00	班別反省会	多目的研修施設	班ごとに今日の振り返り、明日の作戦会議を行う
22:30	就寝準備		
23:00	就寝		

◆宿泊研修 <2日目>平成27年8月18日(火)

時間	内容	活動場所	留意点		
4:30	起床		それぞれ起床		
5:00	研修⑤：旭山登山【協力】 眠気に勝って集合し、朝日を拝むべし！！ タイム・協力性・笑顔で採点	旭山 雨天中止 <table border="1" style="display: inline-table; vertical-align: middle;"> <tr> <td>仙台市 日出</td> <td>4:53:21</td> </tr> </table>	仙台市 日出	4:53:21	集合場所を旭山とし、日の出までに各班で集合する。全体行動ではなく、班ごとに協力して起こし合い、全員そろって日の出までに集合できるか競い合う。指導委員は、あらかじめゴール地点や途中に待機。 準備物：懐中電灯、虫よけ
仙台市 日出	4:53:21				
6:00	研修⑥：清掃活動【清掃】 究極の清掃を追求すべし！！ 協力性・丁寧さ・範囲で採点	各部屋 班で選んだ場所	通常の部屋や全体の掃除をした後、班ごとに掃除する場所を選定し、時間のかぎりできるだけきれいにする。どれだけきれいになったかどうかで競い合う。 準備物：軍手、ゴム手袋、雑巾など		
7:00	朝食	食堂	前日のカレーライス		
8:30	後片付け⇒ 簡略化	食堂	弁当・サンドウィッチ等買い出し		
8:30	休憩	食堂他			

旭山登山は、雨天のため中止。起床は6時。ラジオ体操を行い、一時間かけて清掃を行う。朝食は、仕出し屋からの弁当配達は無理とのことで、指導委員が手分けしてコンビニで弁当を調達。昨年は、前日残ったカレーライスを朝食にとったが、今年度は前日に完食。

8:45 30分 繰り上げ	研修⑦： <u>青少年への期待</u> <u><ライオンズクラブ> (20分)</u> <u>座禅【日本文化】 (60分)</u> <u>礼法について<塾長> (10分)</u>	多目的研修施設	塾長より講義。昨年度は座禅について講義をいただいた。班ごとの競技対象とはしない。
10:15	休憩	食堂他	

ライオンズクラブより、耕人塾に助成金が贈られたのを機会に、運営委員でもある宇角さんにお話を聞く。ライオンズの歴史・頭文字の由来・行っている主な活動を説明していただきました。青少年プログラムとしては、交換留学生制度もある。石巻で、ホームステイを行っている。献血・失明者・障害者支援など幅広く行っている。人として、いくらかでも支援の手を差し伸べる、そういう気持ちを育みながら、誇らしげにやるのではなく、自然体として支援をこれからも続けていきたいと、普段なかなか聞けない貴重なお話をしてくれました。

【ライオンズクラブの使命を語る宇角安弘様】



座禅（講師 曹洞宗 海藏庵（カイゾウアン）住職 佐竹 泰生（サタケ タイセイ）様
曹洞宗 長泉寺（チョウセンジ）住職 花山 智恵（ハナヤマ チケン）様

広めた人は、お釈迦様である。断食・土や水の中での修行を行い、苦行をやめて菩提樹のもとで真実の教えを得ようと悟りを開くまで座禅を組まれた。悟りを開いた後、その教えは、インド・中国を通して、達磨というお坊さんによって日本に伝えられた。日本に伝わり、臨済宗・曹洞宗 臨済宗は、和尚さんから問題を出されて、わかったらわかりましたと問答をする。考えて座禅を組む。一休さんなどは有名です。何も考えないで座禅ができれば、それが修行、悟りであるというのがこれからやる曹洞宗の座禅です。坐禅中に眠くなったり、姿勢が悪かったり、心が落ち着かない時は、警策で肩を打ってもらいます。自分から警策を求める場合と、警策をもつ役の人（直堂）が判断して打つ場合があります。座禅をはじめると警策を打たれた音が凛として会場に響いた。塾生・指導委員等、本物に触れる機会となった。通常は線香が燃え尽きるまでの40分間行われるが本日は短縮して行われた。（※話された内容に調べた内容を補足した箇所があります）

作法

1 坐位につく

坐蒲（ざぶ）を一人一個ずつ。尻と両膝、三か所を支えて座る。曹洞宗の坐禅は壁に向かって坐ります。

2 脚のくみ方

坐蒲（ざぶ）にあわせてお辞儀をし、時計回りに90度。尻をのせ、ふとももの上へのせる。結跏趺坐は、右の足を左の太ももの上へのせ、次に左の足を右の太ももの上へのせます。半跏趺坐は左の足を、右の太ももの上へのせるだけです。

3 手のかたち（法界定印）をつくる

背筋を伸ばす。右手の上に左手をのせて卵（きれいな楕円形）をつくる。親指同士をつける。お腹の上において座禅を組む。

4 大きく息をする（欠気一息）・左右揺振（さゆうようしん）をする

手を解き、体を大きく揺らし、だんだん小さくしていく。大きく深呼吸して、口を閉じ顎に付ける。手を組みなおして、みんなで座禅を始める。



10:30 30分 繰り上げ	研修⑥：振り返り・個人活動のまとめ【ごみ拾い】 2日間の活動を振り返りまとめるべし！！ 協力性・説得性・実現性などで採点	多目的研修施設	各班の実践活動と個での活動を振り返って、ゴミ拾いを通した感想を出し合うとともに、班で一つの提言をまとめる。 準備物：発表用ホワイトボード、または画用紙
11:00			
11:00	閉講式	多目的研修施設	宿泊研修全体講評、各班への講評、結

			果発表。次回耕人塾の予告。
11:30	解 散		

- 1 伝えるべき時に、言葉にして伝える。
- 2 失敗を学びととらえる。
失敗しないことではなく、どうとらえて次に生かすかということが大切である。
- 3 頼まれごとは試されごと。

頼んだ人が思っている以上に返す。頼まれたことをチャンスととらえよう。

いろいろな気づきや体験やかかわりを通して、自分自身の気づきを付箋に書く。⇒班で模造紙に貼っていく。⇒班で共有する。「むちゃぶり（自己評価5.5点）」「パイナップル（自己評価5.8点）」「ペンギン（自己評価5.9点）」の順で発表し、自己評価を行う。その後、閉講式を行い、二日間の日程を無事終了した。



