

体験レポート

1年間の体験スクール「西武塾」。月に一度の活動の様子を体験レポートとしてご紹介します。

10月 室内複合施設探検 ～スポーツの爽快感～

東京都新宿区 (BIGBOX高田馬場)
2017年10月15日



親子ヨガとボウリングに挑戦、複合施設管理の大変さも学びました！

スポーツ・アミューズメント・お食事・ショッピングの施設を備えた「BIGBOX高田馬場」で、親子ヨガ体験とボウリングのお仕事見学・実技体験、さらに施設管理のお仕事についてお話を聞き、複合施設内での体験を満喫した塾生たちの様子をレポートします。

体験スケジュール

- 09:15 西武新宿線・JR山手線・地下鉄東西線「高田馬場駅」前「BIGBOX高田馬場」に集合
- 09:40 朝礼 講師紹介 塾訓唱和
- 10:00 親子ヨガ体験とボウリングのお仕事見学と実技に挑戦
- 12:30 みんなで昼食
- 13:45 施設管理のお仕事のお話



みなさん、ちゃんとお話を聴いて団体行動ができていましたよ。一緒に楽しく汗をかいて、私たちが勉強になりました！

一緒に活動した9名の西武グループボランティアサポーターの皆さん
・西武鉄道・プリンスホテル・西武建設

朝礼 塾訓唱和



塾生たちは「BIGBOX高田馬場」に集合。「大きな箱」と言う名前がついている建物ですが、中にどんな施設があるのかとても楽しみです。

講座で体験する「親子ヨガ」と「ボウリング」に向けて、保護者の方も全員運動着に着替えて準備完了。朝礼で講師の紹介があり、ヨガやボウリングが初めての塾生も多く、好奇心と不安の入り混じった表情が印象的でした。

みんなで塾訓唱和をして、さっそく講座の開始です。



何をするか好奇心いっぱい



ちょっと緊張気味の朝礼前…



注意事項もしっかり聴きました



班ごとのミーティング



講師のみなさん



さあ頑張るぞ！

家庭でもできる親子ヨガ体験！

西武フィットネスクラブ内の大きな鏡がはられたスタジオ。マットがたくさん敷き詰められたその広さにビックリ。親子でペアになり、ヨガ体験の始まりです。

講師からのポイント

- 呼吸を意識して、絶対に無理をしない
- 他人と比べない、前の自分と比べない

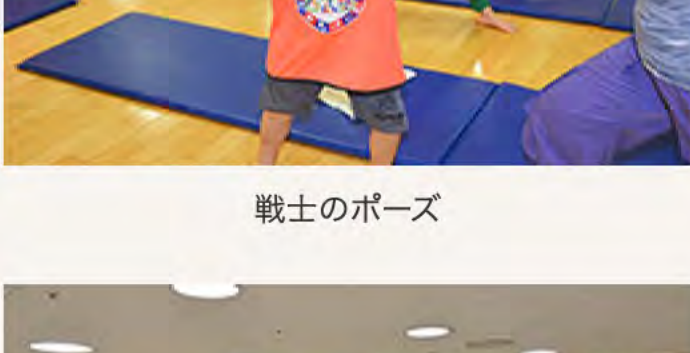
体験するうちに汗がたくさん出てきて、自然と広がる爽やかな笑顔。塾生は勿論、普段体を動かす機会が少ないお父さん、お母さんたちも筋肉痛を心配しながらも、とても楽しそうに取り組んでいました。体験した内容を忘れないで、お家に帰ってからも継続してください。



とても広いスタジオにビックリ！



舟のポーズ



戦士のポーズ



弓のポーズ



お父さんたちも頑張ってる！



また来てみたいなあ…

ボウリングのお仕事見学と実技に挑戦！



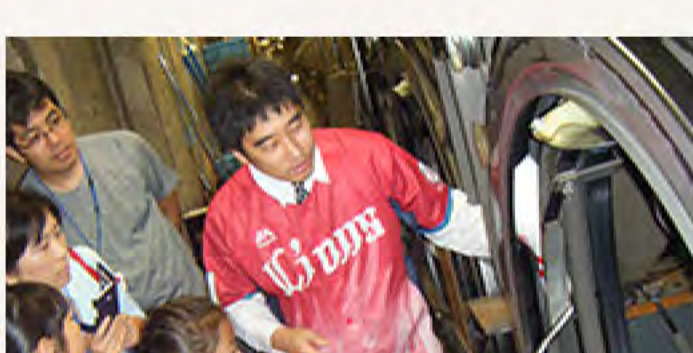
30レーンの広々とした空間のボウリング場。ピンがはじけ飛び音やスコア画面の華やかな映像に、まず圧倒されました。

ピンを立てたりボールを戻したりするバックヤードのマシンを見学。迫力ある音や大型でも精密な動きに驚きながら、興味津々にお話を聴いていました。またピンを実際に持ってみて、想像以上の大きさと重さにビックリしていました。

プロボウラーからボウリングのマナーや投げ方を教わり、親子ペアで実技にも挑戦！不安そうだった表情も、慣れてくるとピンを倒した自慢の表情が変わり、爽やかな汗を流して取り組んでいました。



基本をしっかり教わりました



マシンの音と精密な動きがスゴイ！



ピンとボールの動きを追いまします



ピンの大きさと重さにビックリ！



ポーズは決まったけど…



本番のスコアがなります！

みんなで昼食後、施設管理のお話

体をいっぱい動かした後で、お腹がペコペコ。ヨガとボウリングのお話で盛り上がりながら、みんなで楽しく食事をしました。

午後からは施設管理のお仕事（警備・防災・清掃など）についてお話を聴きました。お客さまが安全・安心・快適に楽しんでもらえるように、24時間態で支えるための、とても大切なお仕事をお話しました。普段何気なく利用している複合施設で、あまり気にしていなかった新たな一面を学ぶことができました。

いろいろな見学や体験ができた「BIGBOX高田馬場」。他にもプール・ゴルフ・ショップ・カラオケ・ゲームセンターなどもあり、塾生たちは講座終了後も興味深そうに探検していました。



施設講師のお話



24時間体制で見守っています！



真剣に聞き入っている塾生たち



プールもあるんだ…



ゴルフもあるよ…



お店もいっぱい…

塾生の声

ぼうりんぐとよがのぼうずをまなびました。つかれたけどとてもたのしかったです。

ももなさん (小学1年生)

ちからをいれないでボールをころがすことをおそわりました。びんにいっぱいあてられておもしろかった。

ゆうとさん (小学1年生)

なげかたやボウリング場のうらがどうなっているかを学びました。ヨガのポーズがすごく大へんでした。

ともやさん (小学2年生)

ボウリングもヨガもとてもおもしろかったし、楽しかったです。また来たいなと思いました。

はるきさん (小学2年生)

ビッグボックスにボウリング場があることを、はじめて知った。ヨガは今までやったことがないので、できてよかった。

まさひろさん (小学2年生)

ボールが意外とおもった。ピンのいちが、ミリまで決められていてすごいと思いました。次こそはストライクをとりたいです。

まさよしさん (小学3年生)

ボウリングではいいにお話をしてくれて、ヨガではきもちよくなって、しぜつのお仕事ではわかりやすいように話してくれてうれしかったです。

りほさん (小学3年生)

ボウリングはぎじゅつがじょうようで、ヨガは体がやわらかくなくて大変。お昼もおもしろかったし、いい体験ができたと思います。

たかほさん (小学4年)

ボウリング場のうらみをみられてよかったです。またなげるとは、力をいれすぎないようにすることを教わりました。

ひかるさん (小学4年)

ボウリングは今までうまく投げられなかったけど、プロに教えてもらってよかった。施設は温度の管理や警備・従業員の種類訓練をしていることを知りました。

こうすけさん (小学6年)

保護者の声

ボウリング場の裏側見学会は、とても貴重な経験でボウリングが好きになりました。ヨガも好きなので、子どもにも知ってもらえよう機会でした。

こたろうさん (小学1年生) のご家族

子どもは初めてのボウリングで、プロボウラーのアドバイスや気になる裏側などが見られて楽しかったようです。親子ヨガでは協力してポーズをした時に、子どもの手を握ってその大きさに改めて成長を感じました。

ゆりさん (小学2年生) のご家族

ボウリングでは裏の機械を見られて、また実際の打球体験もできて良かったです。ピンの裏方のお仕事の話はとても貴重な内容でした。

いまごさん (小学3年生) のご家族

親子とも初めてのヨガ体験で、楽しく気持ちよかったです。いつもは意識しない呼吸をしっかりと意識するということが新鮮でした。施設はいろんなお仕事をされている方々に支えられていることを改めて感じました。利用する時は感謝の気持ちを持って参りたいです。

ふうとさん (小学3年生) のご家族

ビルを安全に運営する“縁の下の力持ち”的なお仕事は、意外と知らないことが多いと気づきました。「大げさなサービス」のお言葉最高でした。

りほさん (小学3年生) のご家族

子どもが予想以上に楽しんでいました。この機会が無ければ親子ヨガが体験することが無かった。とてもほくろかったです。ボウリングも4位となかなかで親子で楽しかったです。

こうしろうさん (小学4年生) のご家族

ヨガの最後、横になる時間は本当に寝てしまうほど気持ち良かったです！先生の「他人と比べない・前の自分と比べない」の言葉が心に残って良かったです。

れいなさん (小学5年生) のご家族

ボウリングの裏の機械が見られて、面白い体験ができました。打球フォームやコツを教えてもらい、これからは活かせます。ヨガは子どもと一緒に体を動かすことが無いので、とても良かったです。一緒に体験します！

こうじさん (小学6年生) のご家族

講師より



西武塾のみなさん、「親子ヨガ体験」はいかがでしたか？色々なポーズを体験してもらいましたが、どれもお家で簡単にできるポーズですので、ぜひお父さん・お母さんと一緒に楽しんで欲しいと思います。ヨガで心と身体を元気にするために、1つ1つのポーズをしっかりと呼吸しながらやってみてください。そして塾訓にもあるように、思いやりの気持ちを持って、お父さん・お母さんのポーズもお手伝いしてあげてくださいね。講座を真剣に取り組んでくれた塾生皆さん、保護者の皆さんに感謝いたします。ありがとうございました。(ヨガ講師 菅野有希)



西武塾で参加の皆様、この度はボウリング場にお越しいただきありがとうございました。短い時間でしたが、全てを教えることはできませんでしたが、何点か上手くなるコツを教えました。今度ボウリングをするときには、今回教わったことを意識して投球してみてください。また、マシンの動いている様子を思い出してもらえると、更にボウリングを楽しんでいただけたと思います。是非またBIGBOXのボウリング場に遊びに来てくださいね。(高田馬場グランドボウラー プロボウラー 福山武士)



塾生の皆さんと保護者の皆さん、「施設・警備・清掃のお仕事」のお話を一生懸命に聴いていただき、ありがとうございました。内容は少し短縮しましたが、資料を見ながらもう一度復習してみてください。各専門分野の人たちが、皆さんが来た時に楽しくもでもらえるように毎日頑張っていることを思い出してもらえれば嬉しいです。これから寒くなってきます、西武塾卒業まで体を付けて頑張ってください。またビッグボックスに遊びに来てくださいね。(ビッグボックス高田馬場 アイソグ 統括責任者 鈴木誠)