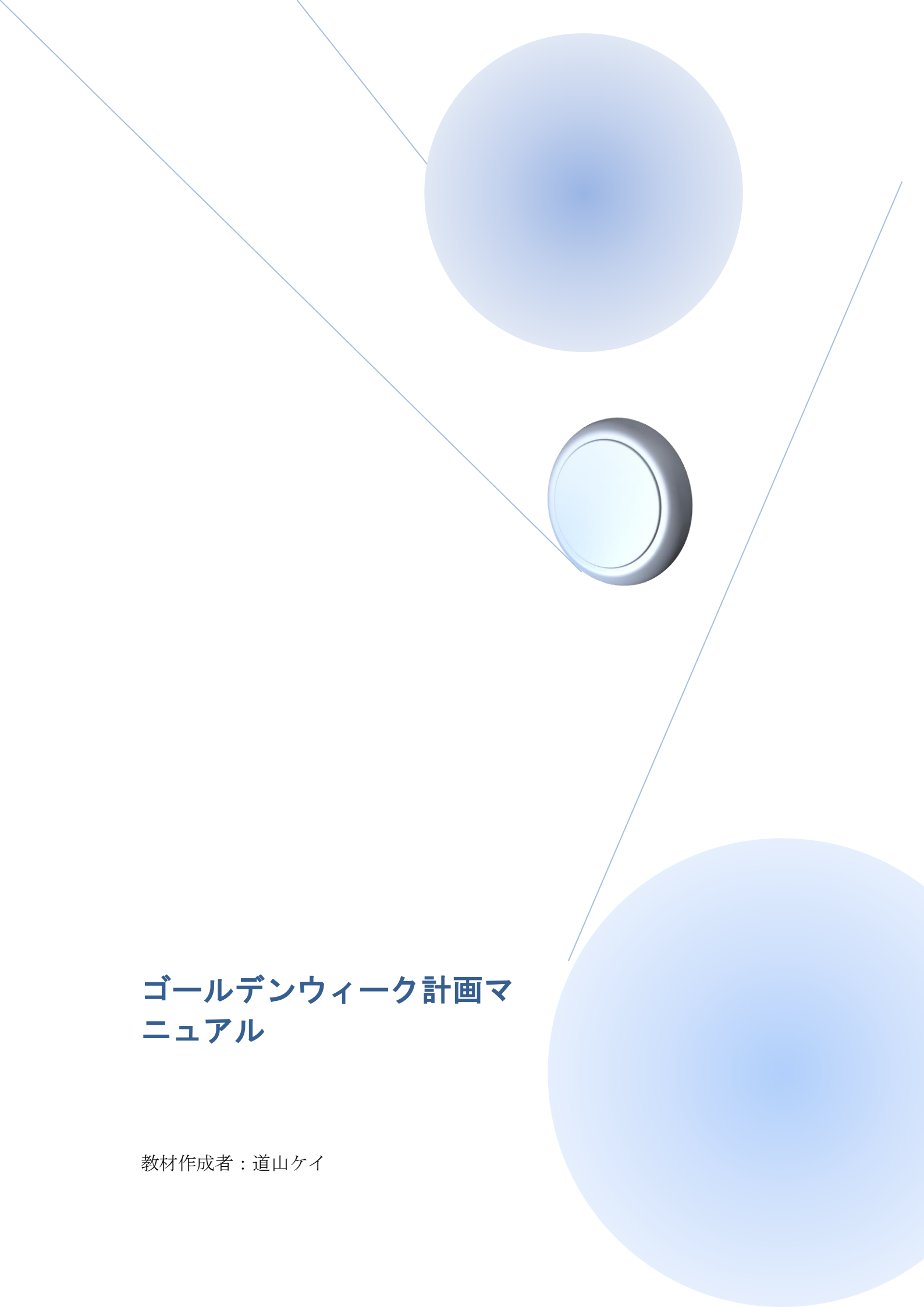


The background features a light blue gradient with several geometric elements: a large semi-transparent blue circle in the top right, a smaller 3D-style blue sphere in the center, and a large solid blue circle in the bottom right. Thin blue lines intersect diagonally across the page.

ゴールデンウィーク計画マ ニュアル

教材作成者：道山ケイ

【推奨環境】

このレポート上に書かれているURL はクリックできます。できない場合は最新のAdobeReader をダウンロードしてください。（無料）

<http://get.adobe.com/jp/reader/>

【著作権について】

このレポートは著作権法で保護されている著作物です。

下記の点にご注意戴きご利用下さい。

このレポートの著作権は株式会社Adventure Lifeに属します。

著作権者の許可なく、このレポートの全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

このレポートの開封をもって下記の事項に同意したものとみなします。

このレポートは秘匿性が高いものであるため、著作権者の許可なく、この商材の全部又は一部をいかなる手段においても複製、転載、流用、転売等することを禁じます。

著作権等違反の行為を行った時、その他不法行為に該当する行為を行った時は、関係法規に基づき損害賠償請求を行う等、民事・刑事を問わず法的手段による解決を行う場合があります。

このレポートに書かれた情報は、作成時点での著者の見解等です。著者は事前許可を得ずに誤りの訂正、情報の最新化、見解の変更等を行う権利を有します。

このレポートの作成には万全を期しておりますが、万一誤り、不正確な情報等がありましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

このレポートを利用することにより生じたいかなる結果につきましても、著者・パートナー等の業務提携者は、一切の責任を負わないことをご了承願います。

目次

1. ゴールデンウィークに親がやるべき2つの行動
2. 子どもの心と体の疲れをケアする方法
3. お金をほとんどかけず新しい経験ができるポイント
4. お得に家族旅行に行く裏技
5. ポイントをうまく活用するとさらにお得になる
6. 最後に

1. ゴールデンウィークに親がやるべき 2つの行動

4月に新学期がスタートしてから早1ヵ月。

この時期の子どもというのは疲れています。

1か月の疲れがどっと出てくる時期だからです。

そこで**最初にやっていただきたいのは、
子どもの心と体の疲れをケアすることです。**

これをしっかりしておかないと、

子どもはゴールデンウィーク明けから不登校になります。

また、ゴールデンウィークは長期休みです。

普段は勉強や部活動で忙しい子も、

ゴールデンウィークだけはある程度まとまった休みが取れます。

※もちろん部活動がたくさんある子もいます。

仮に部活動の休みが1日しかなかったとしても、

その休みを利用してやっていただきたい活動があります。

それは**「新しい経験をする」という活動です。**

普段子どもたちは学校と塾を往復する生活をしています。

これだとどうしても将来やりたい夢は見つかりません。

そこでまとまった休みがとりやすいゴールデンウィークにこそ、
普段はできないような新しい経験をさせることが大事になります。



2. 子どもの心と体の疲れをケアする方法

子どもの心と体の疲れを取るにはどうしたら良いのでしょうか？

お父様お母様に是非やっていただきたいことが2つあります。

一つは「話を聞く」ことです。

「道山先生、話を聞くことくらいいつでもやっていますよ」

とあなたは思われるかもしれません。

実は今回ゴールデンウィークということで、

普段とは違った話の聞き方を提案します。

それは**お風呂の中で話を聞くという方法です。**

ゴールデンウィークのどこかでお子さんと

温泉（銭湯でもOK）に行ってみてください。

日本人は昔から温泉が大好きです。

初めて会った人と温泉に行くとなぜか親しくなってしまいます。

親子関係も同じです。

日頃あまり深い話ができていない親子の場合、

久しぶりに親子で温泉に行ってみてください。

お風呂に入りながらだと、

普段は話せないようなことも、相談できたりします。

近場の銭湯であれば、

一人500点程度で心も体もリフレッシュできるのでおすすめです。



もう一つは「マッサージ」です。

お父様お母様にとってもゴールデンウィークは

久々の休みだと思います。

普段以上に家族の時間が取れると思います。

そこでお子さんのマッサージをしてあげてください。

マッサージをすることで、子どもと触れ合う機会ができます。

子どもによっては親に触れられることで
愛情を感じるタイプもあります。

こういった子には特に効果的です。

3. お金をほとんどかけず新しい経験ができるポイント

ゴールデンウィークにこそ子どもたちが普段できないような、
経験をさせることが重要だとお伝えしました。

ではどんな体験をさせることが良いのでしょうか？

- ・スカイダイビング
- ・スキューバダイビング
- ・海外旅行
- ・カートでレース体験
- ・ラフティング

いろいろあると思いますが、

今回はお金をほとんどかけずにできる体験を紹介します。

①潮干狩り体験

ゴールデンウィークに人気なのが潮干狩りです。

この潮干狩りですが、通常は一人1500円ほどの入場料を払って、
行うものです。



ただ**場所によっては無料でできる場所もあります。**

※自宅から近い場所で無料でできる場所を、
インターネットなどで探してみてください。

そういった場所であれば、人も少ないです。

またお金もほとんどかかりません。

お弁当を持っていけば、交通費のみで1日楽しめます。

②トレッキング

この時期は適度な気温のため、山登りもおすすめです。

本格的な靴や服を用意しようと思うとお金がかかります。

ただそれほど高い山でなければ、

普段使っている運動靴でも十分上ることができます。

※目安として片道1時間以内で登れる山。

小さな山であれば、入山料もかかりませんので、

お弁当を持っていけば交通費のみで楽しむことができます。

③スポーツ観戦

野球やサッカーなどの人気スポーツだと観戦料が高いです。

ただ少しだけマイナーなスポーツだと一気に値段が下がります。

例えばサッカーではなくフットサルにしたらどうなるか？



Fリーグの場合前売り 500円で観戦することができます。

バレーボールリーグ（Vリーグ）も500円で観戦できます。

教育的には賛否両論ありますが、

競馬などの少しギャンブルが絡むスポーツであれば、

入場料はわずか200円です。

お子さんが興味のあるスポーツが理想です。

ただそれにこだわる必要はありません。

一度も見たことがないスポーツであっても、
プロの試合を見ると結構楽しめます。

④美術館や野外コンサート

中学生の子にとって美術や音楽に触れる機会は少ないです。
本格的なコンサートや展覧会だと入場料も高額です。
ただ無料で行っている野外コンサートなどであれば
お金はかかりません。

美術館も場所や内容によっては数百円で見られるところもあります。
美術は好き嫌いがあるのですが、
音楽は比較的どんな子も楽しめるのでおすすめです。

1年に1度でも良いので、

普段はできないような経験をさせると、
子どもたちが夢を見つけるきっかけになります。

なお多少お金がかかっても良いという方の場合、
じゃらの遊び体験予約というページを利用すると、
親子で楽しめるイベントがたくさん載っています。

[>>じゃらん遊び体験予約の公式サイト](#)

4. お得に家族旅行に行く裏技

もし2日間休みを取ることができるなら、
この機会に家族で旅行に行くのもあります。

1日中家族で過ごすことができれば、

愛情バロメータを上げることができるからです。



ただゴールデンウィークはただでさえお金がかかります。

そこでおすすめなのが、バスツアーです。

バスツアーは、1人5000円ほどで参加できるツアーからあり、
様々な体験をすることができます。

長時間の運転は、お父さんにとって負担です。

またひとり親家庭の場合、

親が運転をすると子どもを見ることができなくなります。

バスツアーなら、費用も来るまで行く場合よりも安くなり、

なおかつ運転も必要なくなるため、非常にお得です。

最近では、クラブツーリズムがバスツアーに力を入れているので、

一度どんなツアーをやっているのか

チェックしてみると良いと思います。

[>>クラブツーリズムの公式サイト](#)

5. ポイントをうまく活用するとさらにお得になる

参考までに私は仕事柄、

日々東京、大阪、名古屋を移動しています。

すると移動費や宿泊費がとんでもなくかかります。



だから日ごろから少しでも移動費や宿泊費を

節約できるように研究しています。

そんな中で見つけたのが「ハピタス」というサイトです。

例えば上で紹介したじゃらん遊び体験予約やクラブツーリズムを

利用するとき、普通に予約しても何もポイントが付きません。

しかしハピタスにログインして、ハピタスの中にある、

「クラブツーリズムを利用する」ボタンを

クリックしてから申し込むだけで、

ハピタスにポイントがたまります。

そのポイントはa n aマイルに変えることができるので、
1年間くらい使っていけば家族で旅行に行けます。

※クラブツーリズム以外にも、楽天や楽天ブックスなど、
**インターネットでお買い物をする方が日ごろ
使っている多くのサイトでポイントを貯められます。**

毎回ハピタスにログインするのが少しだけ手間ですが、
この10秒の手間を加えていけば1年後に家族で旅行に行けるので、
実践する価値はあると思います。



よかったら一度どんなサイトでポイントがたまるのか、
チェックしてみると良いと思います。

※カードを発行するだけで10000円分のポイントがたまる
ようなキャンペーンをしていることもあります。

>>ハピタスの公式サイト

6. 最後に

ここまで読んでいただき本当にありがとうございました。

ゴールデンウィークは子どもたちにとって一つの節目です。

ここでしっかりと心と体の疲れを取ることで、

また5月半ばから学校生活を頑張ることができます。

しかしここで疲れが取れないとその後不登校になります。

また日ごろ子どもと遊ぶ機会が少ないお父様お母様には、

子どもと思い出を作る絶好の機会です。

初めての経験をさせることができれば、

夢を見つけるきっかけにもなります。

中学校生活はわずか3年間しかありません。

ゴールデンウィークも3回しかありません。

わずか3回の内の1回が今年のゴールデンウィークです。

少しお金と時間がかかるかもしれませんが、

是非このマニュアルを活用してお子さんと

楽しい時間を過ごしていただけると私もうれしく思います。

道山ケイ

追伸 1

このレポートを読んで感想等ありましたら、

どんな些細なことでもかまいませんので、

下記のメールアドレスに送っていただけると嬉しいです。

もちろん全てのメールに目を通して、

誠心誠意を持って見させていただきます。

※全員に返信はできないと思いますのでご理解いただけると助かります。

道山の連絡先 ⇒ mail@seiseki-up.info

追伸 2

現在下記のような活動をしています。

【公式サイト】 <http://tyugaku.net/>

中学生向けの勉強方法、思春期の子どもの心理、不登校の解決法、受験勉強の仕方などをまとめたサイトです。

【公式 facebook ページ】 <https://www.facebook.com/teacherkei>

中学生とその保護者向けに、毎日 1 つ読んで役に立つ情報を発信しています。

【道山の facebook】 <https://www.facebook.com/teacher7k>

中学生とその保護者に役立つ情報だけでなく、私のプライベートも公開しております。

【公式 youtube チャンネル】

<https://www.youtube.com/channel/UC4X6jmsQmQ5KXk0bQxubazA>

文字だけではわからない人も多いと思ったので、音声付のパワーポイントで、勉強の仕方や不登校解決策をお伝えしています。

【公式ブログ】 <http://mitiyama.com/>

毎日 1 つ読むと役に立つ内容を公開しています。ありがたいことに 200 名以上の読者の方に支えていただいております。

【オフィシャルサイト】 <http://seiseki-up.info/>

私の仕事がまとめてあります。出版やコンサルティングなどの仕事の依頼などはこちらから受けております。