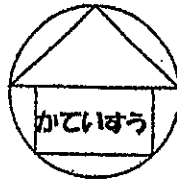


P T A 会 員 各 位



平成 29 年 12 月 18 日

多 摩 川 の 学 び 舎
世 田 谷 区 立 瀬 田 小 学 校
校 長 坂 本 尚 子
P T A 会 長 大 塚 邦 雄
家 庭 教 育 学 級 委 員 長 木 村 真 理

平成 29 年 度 第 3 回 家 庭 教 育 学 級

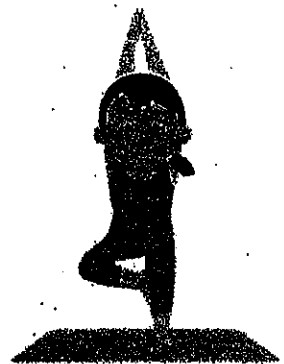
～からだの硬い人、運動不足の人大歓迎！～

簡 単 バ レ エ ス ト レ ッ チ 講 座 の ご 報 告

平成 29 年 11 月 17 日 (金) 瀬田小学校総合学習室にて、第 3 回家庭教育学級として元劇団四季ダンサーの大西奈穂先生をお招きし、「簡単バレエストレッチ～からだの硬い人、運動不足の人大歓迎！～」を開催いたしました。天候にも恵まれ、保護者 30 名の方々にご参加いただきました。

【当日の流れ】

- 9 : 15 開場
- 9 : 30 世田谷区教育委員会事務局・社会教育指導員 藤本仁様、
坂本尚子校長のご挨拶
- 9 : 40 大西奈穂先生のご紹介
- 9 : 45 バレエストレッチ講座開始
- 10 : 50 バレエストレッチ講座終了
- 11 : 00 解散



【講座の内容】

バレエに、ゆっくりとしたストレッチを融合したバレエストレッチ。今回は、①股関節をほぐして代謝をアップさせる ②首、肩のストレッチでデコルテ・姿勢を美しく見せる ③ゆったりした動きの中で体幹を強化する。といった 3 つのキーワードをもとに、体の硬い人でも無理なくできる様々なストレッチを行いました。また、姿勢をきれいに保つコツ、自分自身を美しく見せるためのメソッドなどもレクチャーしていただきました。

「アンケートの結果」

Q1. 講座の内容はいかがでしたか？

「大変よかった」 29票

「よかった」 1票

「普通」 0票

「あまりよくなかった」 0票

「よくなかった」 0票



Q2. ご感想をお聞かせください。(一部抜粋)

- ・色々な筋力を伸ばすことができました。自宅でも取り組みやすい内容に満足です。
- ・バレエにふれることができ、とても楽しかったです。
- ・本日の内容を自宅でも継続したいので、復習プリントなどあったらよいと思いました。
- ・とてもリラックスできる時間でした。また機会があったら参加したいです。

Q3. 今後家庭教育学級で取り上げてほしい活動を教えてください。

- ・今回のバレエストレッチを毎年恒例にしてほしいです。
- ・身体を動かすものをぜひお願いします。
- ・読み聞かせ、音読、何か作るもの

「講座を終えて」

バレエストレッチというと、少し敷居が高いイメージでしたが、実際には普段意識していない筋肉をゆっくり伸ばす、とても気持ちの良い動きばかりでした。日々の忙しさの中で、なかなか自分に時間をかけられない方も、この講座を通して、ご自身の健康と美に対して目を向けていただけたのではないかと思います。

講演をお引き受けくださいました大西先生、並びにお世話になりました先生方、足を運んでいただいた保護者のみなさま、本当にありがとうございました。

