

文化だより

平成30年度 第3回家庭教育学級を終えて 「家族でチャレンジ！みんなで楽しくからだで遊ぼう第3弾！！」



12月15日(土) 本校体育館にて、今年度最後となる家庭教育学級を開催いたしました。

当日は、セントラルスポーツより2名の講師をお迎えし、「ペアストレッチ」「リズム体操、ボクササイズ」など、親子一緒になって身体を動かしました。さらに、音楽に合わせて動くことで、とても楽しく運動ができました。

社会教育指導員の原田先生、副校長先生にもご参加いただき、とても寒い日でしたが、みんなで体が暖くなるまで運動して、有意義な時間を過ごすことができました。

当日の内容を一部紹介いたします。

ペアストレッチ

体育館にマットを敷いて、親子でペアになってストレッチをしました。向かい合って開脚し、お互いに足を内側から押し合っ

て開脚していくと、一人で開脚して前屈していくのよりも簡単に前屈することができました。ただ、ストレッチにおいては、子供の方がより柔軟。いつもは、指導する立場のお父さん、お母さんが、子供に「もっと、前までいけないの？」と言われ失笑する場面も。普段とは違うコミュニケーションが取れるのも、このような機会ならではの。

筋肉トレーニング

今回は、スクワットについて教えていただきました。テレビでも、紹介されることの多いスクワットですが、ただ単に腰を上げ下げするのでは効果が低いそうです。どこの部分を鍛えているのかを意識して動かすことが重要とのこと。特にスクワットでは、意識しにくいお尻の下や腿の後ろ側にある筋肉を意識した方がいいそうで、その筋肉だけを意識するための親子ペアの筋トレを教えていただきました。普段使わない筋肉を使っただけあり、今までなかったことがないところが筋肉痛になりました。

リズム体操、ボクササイズ

音楽に合わせて、ステップを踏みながら手も動かしたり、キックやパンチといったボクシングの動きをしました。講師の方が体育館の舞台上がり、お手本をしてくれているのを見ながら同時に自分も体を動かさなくてはなりません。少し遅れると、どンドンずれていくので、集中力も必要でした。特に、ボクササイズは、普段はできない動きばかりなので子供たちはとても楽しそうでした。また、お父さんたちもボクサーになりきってやっている様子がうかがえて、楽しんでもらっているのが伝わってきました。



ただ走るだけ、筋トレするだけ、といった運動以外にも色々な運動の仕方があるのだということ学びました。子供と大人とが、一緒に楽しく運動できるというのもとても大切なことだと思いました。まだまだ寒い日が続きますが、ぜひ、ご家庭でも親子で運動にチャレンジしてみてください。参加して下さった皆様、寒い中ありがとうございました。

♪ 参加されたみなさんの感想（抜粋）♪

- お子さんの感想
- 筋トレは疲れたけど、やりがいがあって楽しかった。
 - キックが難しかった。楽しかった。
- 会員の感想
- 日頃体を動かすことがないので良い機会でした。
 - 寒い冬に身体が縮こまっている時に運動をすると温まるということを改めて思い出した。
 - ジムみたいな感じで久しぶりにリフレッシュできて楽しかった。