



Sasahara Elementary School

家庭教育学級だより

●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●●● No.2

平成 30 年 11 月 5 日

世田谷区立笹原小学校

校長 後藤 真司

家庭教育学級係 代表 佐藤 玉枝

リーダー 皆己 えり子

平成 30 年度テーマ [子どもの心とからだの健康]

● 第 2 回 実施報告 ●

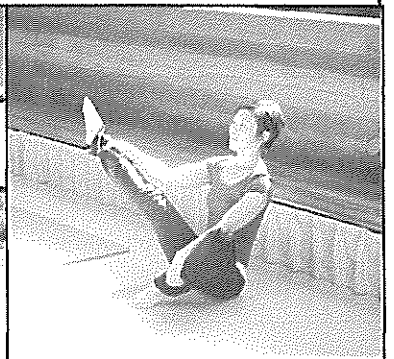
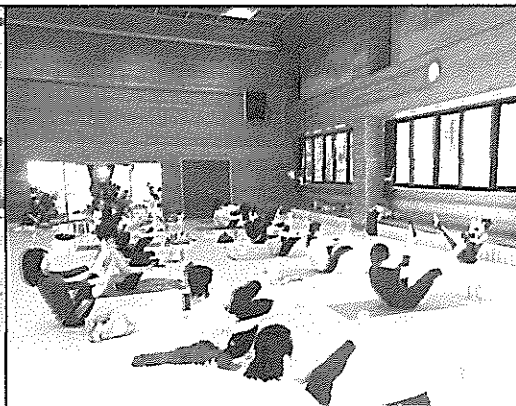
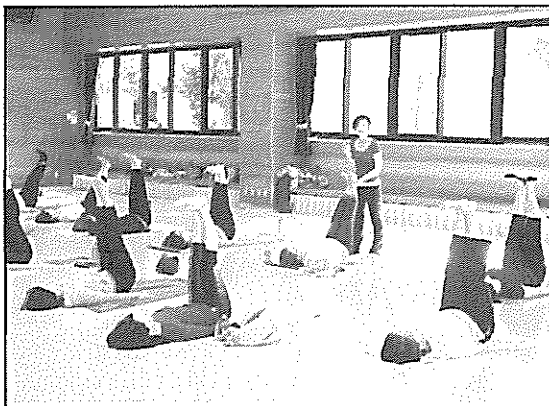
『ストレッチ&ピラティス講座』

秋晴れの 10 月 25 日 (木) 桜丘区民センター 体育室にて、第 2 回家庭教育学級『ストレッチ&ピラティス講座』を開催いたしました。講師に、ピラティスインストラクター/整体師である岩瀬幾子氏をお招きし、バランスの良い身体づくりについてご指導いただきました。

ピラティスは、身体のストレッチ、筋力強化、そしてバランス強化を目的としてデザインされたエクササイズと身体の動作法です。正しい骨格を意識しながら体幹の筋肉を整える機会をいただき、とても充実した時間を過ごすことができました。ご参加いただいた皆様、本当にありがとうございました。
(参加者内訳：子ども 3 名、保護者 34 名、計 37 名)

● 出席された方々のアンケートご紹介 ●

- ピラティスは興味があったものの、なかなか講座を受けるきっかけがありませんでした。今回は、ご近所の広くて快適な施設で、小学校 PTA のママ達と和みながら楽しく教えてもらうことができ、大変楽しかったです。講師の先生も 3 児のママということで、とても親近感がわき、安心して受けられました。ありがとうございました。
- 産後、尾てい骨を痛めてしまい、立ったり座ったりの動作がとても辛かったのですが、ストレッチをした時点で、かなり痛みが和らぎました。産後にたまった「こり」がほぐれて、体が楽になりました。赤ちゃんと一緒に体を動かすことはでき、大丈夫でした。
- ヨガとはまた違った動きで、小さな筋肉に意識を向けるところが面白かったです。今後も、集中して自分の身体と向き合う時間を持っていきたいと思いました。
- 久しぶりにピラティスをしましたが、運動ができて楽しかったです。先生の説明も分かりやすく、体を動かしやすいかったです。また来年も、是非やっていただきたいです。
- 体幹を意識することは、普段の立ち姿勢も美しくすると思います。いつまでも若々しくいたいと思うので、テレビを見ながらでも今日学んだポーズを行って、体幹の筋肉を鍛えたいと思います。



ストレッチ&ピラティス講座の実施風景

◆◆◆◆ 第 3 回家庭教育学級『マジック講座』のご案内 ◆◆◆◆

日時：12 月 1 日 (土) 10：30～11：45 場所：笹原小学校体育館

詳細につきましては、別途お知らせいたします。皆様のご参加をお待ちしております♪