



用賀小学校 PTA 会長 酒井 信夫  
 家庭教育学級担当 金谷 れい子  
 岡田 美和

## 第4回 家庭教育学級のご報告

1月16日(水)の放課後に、第4回 家庭教育学級講座「かけっこ教室」を校庭にて開催しました。今年度の家庭教育学級として最後となる今回は、親子で楽しめる企画を実施しました。当日は子ども58名、保護者46名と多くの方にご参加いただき、大変好評でした。講師には「体育の家庭教師フォルテ」から現役時代に陸上競技で数々の成績を取られたコーチ5名をお招き、



子どもと保護者に分かれて約1時間半、みっちりご指導いただきました。子どもは学年ごとに4チームに分かれ、コーンを飛び越えたりダッシュを何本かこなした後、全力で走る練習を行いました。

保護者は簡単な準備体操から、スキップやキャリオカステップでリズムカルに体を動かす練習を行いました。一見、陸上には関係のない動きですが、肩やひじのよけいな力が抜け、自然と腰の上に手がく理想のフォームに近づきました。その後、パワーポジションを教えていただき、安定した姿勢で走るフォームを学びました。保護者も子どもも、短時間の練習ですっかり体もあたたまり、最後には皆、「足が速くなったような気がする！」と笑顔で講座を終えました。

保護者と子どもが分かれていたので、保護者の方からは「集中して取り組めた」、「久しぶりにたくさん運動できた」との声を多くいただきました。今回の体験を活かし、日常にも運動を取り入れよう、と感じた方も少なくないと思います。講座終了後もコーチの方々に質問に伺う保護者の姿も見られ、とてもためになる講座となりました。

### 感想 (アンケートより)

- ・走るのが大好きな息子にもっと速く走るコツを教えてあげたいと思っていたので素晴らしい機会を与えてくださり、とても感謝しております。
- ・楽しかったです。説明も的確で少しの時間で走るコツをつかんだ気がします。子どももとても楽しく過ごしました。
- ・子どもと大人とそれぞれ練習するのが新鮮で良かったです。
- ・走るのが苦手な子どもでしたが、かけっこ教室が終わった時は表情が生き生きしていました。運動が好きな子だけでなく苦手な子どもも楽しめる企画で素晴らしいと思いました。
- ・子どもは楽しく参加していたようです。大人は身体の使い方を具体的に説明していただき、勉強になりました。後ろスキップは軽ばなくて良かったなと思いました。これからジョギングする際には思い出して、フォームに気をつけたいと思います。ありがとうございました。
- ・楽しく盛り上げながらしっかりとポイントを押さえたご指導ありがとうございました。
- ・子どもにも教えられる走り方や姿勢の基本を教えていただき、ありがとうございました。これから一緒に楽しみたいと思います。



ご指導してくださったフォルテの皆さま、社会教育指導員の藤本先生、主任児童委員の和田さま、青少年委員の明戸さま、お手伝い係の方々はじめ PTA 会員の皆さま、ご協力ありがとうございました。