



世田谷区立給田小学校
PTA会長 藤井 恵弥
文化厚生委員長 綱川 敦子

第三回 家庭教育学級

子どもと一緒に『カラダ』を見直そう！

～親の心がけ1つで子どもの運動神経が伸びる！？～

開催報告

新年を迎え、寒さも日増しに厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じられる頃となりました。昨年
の12月19日(火)に本校のランチルームにて、スポーツクラブネッサンス仙川 パーソナルトレー
ナーの山岸達也氏を講師に迎え、親子ストレッチをテーマに講演会が開催されました。

前半は子どもの体力低下が言われる昨今において、子どもに運動習慣がなくなりつつある状況は親
の心がけで解消されるといったお話がありました。また、日本においては運動をしている子どもも1
つの種目しかやらないことが多い中、諸外国においては複数のスポーツを経験することがスタンダ
ードで、その経験から様々なルールを学び社会性が育まれたり、集中力が増すなど、目から鱗が落ちる
ようなお話をいただきました。

後半は、実際に子どもと遊びながら出来るストレッチや、広げた新聞紙をパンチで破く遊びでボー
ルを投げる力がつくトレーニング等のご紹介をいただき、未就学児を連れた参加者の方は実際に
やってみて子どもたちも大喜びで大盛況での講演会となりました。

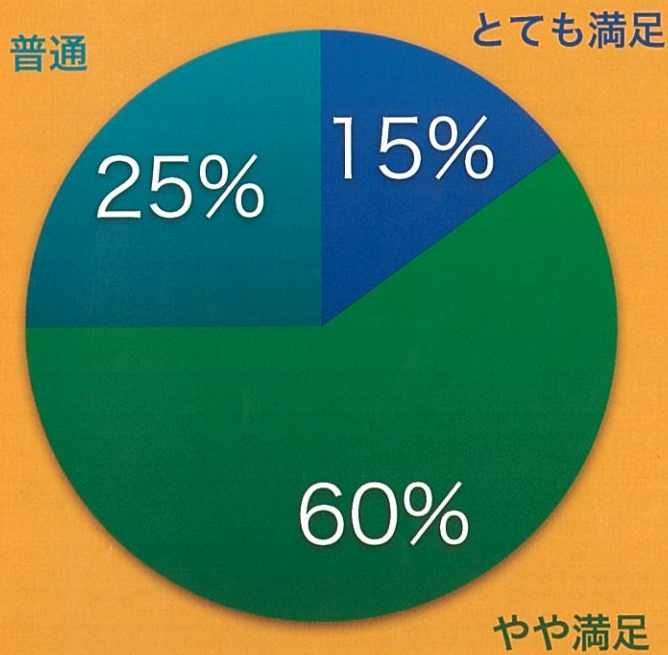


実際にカラダを動かしてストレッチ

裏面に続きます



アンケート結果 (n=20)



講師の山岸達也さん

参加者の声

- ・ 子どもが日々遊ぶ様子などを見ていて気になる点などについて話を聞けたので良かったです。
- ・ 子どもと出来るストレッチや身体のことを聞くことができ参考になりました。
- ・ お話が上手で楽しめました。
- ・ 身体を動かす時間がもう少し長いと嬉しかったです。親子で身体を動かしてみようと思いました。
- ・ 勉強になり、子どもと一緒に身体を動かす習慣をつけていきたいと思います。
- ・ ストレッチがメインかと思いきや為になる話をたくさん聞けました。親子で楽しみながら運動を遊びとしてやっていきたいです。
- ・ 先生のお話が全て当てはまる感じだったので、子どもと一緒にやらなきゃいけないと、再度認識させてもらえました。
- ・ 簡単に取り入れられる運動もあり良かった。投球が苦手なので、家でやらせてみたい。
- ・ 日々の子育てを振り返りながらお話を聞き、少し自信！？安心が持てました。



親子で遊びながら運動習慣を！！