

みんな楽しくからだで遊ぼう！

☆かんたんヨガ☆



ヨガ…心とカラダのバランスをととのえるための健康法

正しい「しせい」と「こきゆう」で、集中力を高めたり、
リラックスをさせる効果があるよ！
「ムリ・ムダ」をせずに気持ちよくポーズをとってみよう。

☆ランニング教室☆



みんなは正しい走り方を知っているかな？

- ・せなかをのぼす
- ・あごをひく
- ・ひじをまげて、しっかりひく

正しく走ると、つかれにくくなったり、

けがのよぼうになるよ！

じょうずに走れるようにれんしゅうしてみよう！

☆コーディネーション運動☆



Q. コーディネーション運動って何だろう？

A. 「うんどうしんけい」をきたえるトレーニング方法のことなんだ！
ジャンプをしたり、バランスをとったり、リズムにあわせたりなど、
いろいろな種類の運動があるよ。

これでみんなの運動能力はぐーんとアップするはず！

トレーニングっておもしろいね！



☆みんなで筋トレ☆

筋トレは、その名のとおり、筋肉をきたえること！

筋肉って固くとムキムキでマッチョな人を想像するかな？

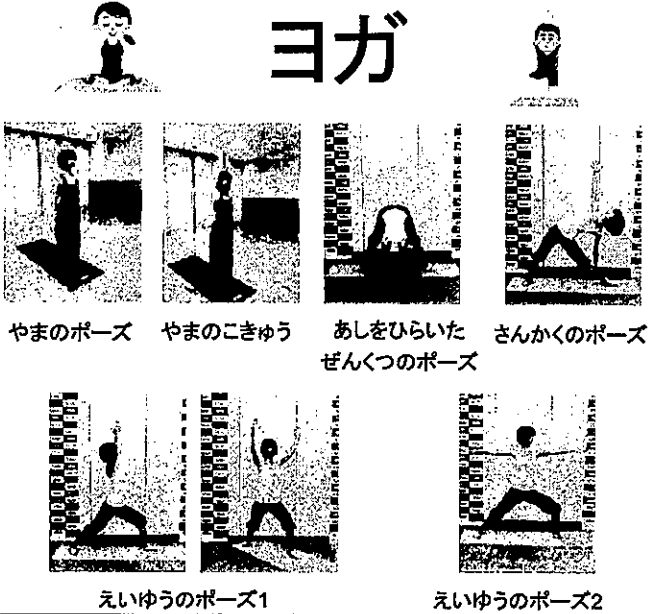
でもね、筋肉をきたえると、サッカー、野球、テニスなど、
みんなの「パフォーマンス」がとっても良くなるんだ。

筋肉をきたえて、目指せオリンピック！



おうちでもやってみよう!

ヨガ



やまのポーズ やまのこきゅう あしをひらいた さんかくのポーズ
ぜんくつのポーズ

えいゆうのポーズ1

えいゆうのポーズ2

・ちからをいれすぎず、リラックスしておこないましょう。
・どこかにかたよらず、足のうらぜんたいに体重を
かけてやってみましょう。

ランニング教室

はしるときのコツ

- ①かるくアゴをひく
- ②せすじをのばす
- ③まっすぐまえをみよう
- ③かた・うではリラックス
- ④上にはずみすぎないように
気をつける



リズムよく、ラクに
こきゅうをしよう!

コーディネーション運動

- ①どうぶつあるき
トラやワニ、ゴリラのまねをしてあるいてみよう!
- ②からだでえいご
ちからをあわせて「A・B・C」をからだでつくろう!
「T」や「D」はできるかな?
- ③足でじゃんけん
リズムカルにはやいうごきでしようぶだ!
- ④足でタッチ
手と足をはやくごかそう。
あいてのはんのうをよーくチェック!
- ⑤手おしずもう
しょうりのコツはバランスをとることだ!
- ⑥ふたりにゴール
あいての下をくぐったり、うまとびでとびこえよう!
すばやいうごきでゴールをめざすよ。

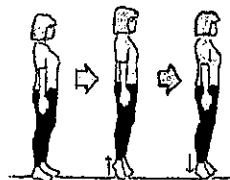


みんなで筋トレ

- ・ひじつきプランク
おなかにちからをいれて、からだをもちあげよう。
おしりがさがったりあがったりしないように気をつけてね。



- ・ひじつきプランク ⇔ うでたてふせ
プランクのしせいから、うでたてふせにかえてみよう。
「たいかん」をきたえるよ!



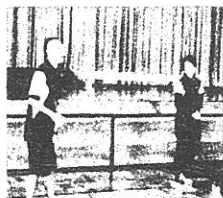
- ・かかとあげうんどう
かかたをあげたりさげたり、
ふくらはぎをきたえるよ。
- ・ヒップリフト
おしりにちからをいれて
もちあげよう。

文化だより

平成 29 年 1 月 23 日
世田谷区立池之上小学校
PTA 会長 井上 友紀
文化委員長 赤坂 潤美

平成 28 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学ぼう」

12月3日 池之上小学校 体育館にて



今年度最後となる家庭教育学級は、セントラルスポーツから講師をお迎えして、遊びながら楽しく体を動かす親子参加企画を開催いたしました。ランニング、コーディネーション運動やヨガなど、音楽に合わせて楽しく体を動かすことができ、非常に気持ちよい汗を流せました。
社会教育指導員の原田先生、副校長先生をはじめ多くの方々にご参加いただき、有意義な時間を過ごすことができました。皆様ありがとうございました。

当日の内容の一部をご紹介します。

◆ ランニング教室

最初は、走り方のコツを教えてくださいました。①軽くあごを引く、②背筋を伸ばす、③まっすぐ前を見る、④肩、腕はリラックス、⑤上に弾みすぎないように気をつけるなど教えていただき、みんなで体育館の中を走りました。当日は少し寒かったのですが、すぐに温かくなりました。



◆ コーディネーション運動

子供の体力や運動能力の低下は一般的に知られていますが、それと同時に気力や意欲の低下も指摘されています。たとえば「話をしない」「笑わない」「すぐに怒る」など情緒面の課題があげられます。これらの課題を解決する具体的な方法のひとつとして、神経系の運動能力を高め、運動神経を鍛えるコーディネーション運動が有効であると考えられています。



コーディネーション運動には、ジャンプをしたり、バランスをとったり、リズムを合わせたりする多彩な運動があります。

みんなでくま歩き、ワニ歩き、オットセイなどの動きをしたり、体じゃんけんをして負けた方が相手の周りを回る運動などを行いました。

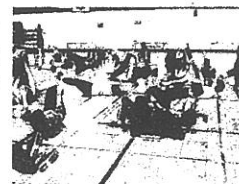
子供たちはとても上手でしたが、大人にはなかなかハードな運動でした。

◆ みんなで筋トレ

体幹を鍛える筋力トレーニングも非常に重要です。筋力トレーニングのやり過ぎは問題ですが、現代の子供たちについては筋力の低下が言われており、必要な筋力トレーニングを行うことが発達にとっても重要です。

当日は、体幹を鍛える筋力トレーニングとして、①肘つきプランク（うつぶせの状態です。肘から拳をつけて、体を持ち上げる）、②腹筋、背筋運動、③うつぶせの状態から左右にゆっくり回転するなどのトレーニングを行いました。

これも、子供たちより大人の方が大変でした。



◆ ヨガ

最後に、ヨガを行いました。

リラックスして、足の裏全体に体重をかけるようにして、山のポーズや英雄のポーズなどいくつかのヨガのポーズをみんなで行いました（写真は山のポーズです。）。



子供たちもコーチのまねをして一生懸命やっていたのですが、どちらかというと大人の方が夢中になっていたように思います。

普段しない運動を行った後にリラックスして全身を伸ばしたりして、とても気持ちよくなりました。

当日は、親子で普段できない運動をすることで親子間のコミュニケーションがとれ、また普段使わない筋肉も動かすことができたと思います。特に子供たちはコーチの指導を素直に聞いて、楽しみながら様々な運動を行うことができました。保護者の皆様の中には翌日筋肉痛になった方もおられるのではないのでしょうか。

心身ともに柔軟で吸収力のある児童期に適切な刺激を与えることは、運動神経の発達、運動能力の向上に非常に有効だと教えていただきました。私たち人間は、楽しいと脳が活性化して意欲も湧き、もう少しやってみようという気持ちになります。

子供の時に「身体を動かす楽しさや喜び」を体験することは、将来に渡り気軽に運動に接することに繋がることだと思います。ぜひご家庭でも、様々な運動にチャレンジしてみてください。

参加していただいた方の感想（一部）

お子さんの感想

- ☆ ヨガをやったのが初めてだったので、山のポーズやいろいろなポーズをやってみて楽しかったです。いい走り方を教えてもらってすごく走りやすくなりました。
- ☆ いろいろな動物の動きやランニング、腹筋も楽しかったです。おうちでもやってみようと思いました。

会員の感想

- ☆ 子供と楽しく運動が出来る機会が減らないのですごく新鮮でした。
- ☆ 普段しないような動作を教えてもらい、体に良い刺激となりました。久しぶりに運動の汗をかきました。
- ☆ 家庭でもできそうなことをたくさん教えていただきとても良かったです。是非また開催していただきたいです。