



多 摩 川 の 学 び 舎  
世 田 谷 区 立 瀬 田 小 学 校  
校 長 白 鳥 聡  
P T A 会 長 野 村 智  
家 庭 教 育 学 級 委 員 長 勝 木 え り

## 令和元年度 第 3 回 家庭教育学級 『親子で楽しく走ろう!!! 親子ランニング教室』の御報告

令和元年 11 月 16 日、瀬田中学校グラウンドにて、第 3 回家庭教育学級として、駒澤大学 A.C 陸上競技同好会、世田谷区スポーツ推進委員協議会 三原様・巽様をお招きし、「親子で楽しく走ろう!!! 親子ランニング教室」を開催いたしました。天候にも恵まれ、保護者・児童 53 名の方々に御参加いただきました。

駒澤大学 A.C 陸上競技同好会の方々が中心となり、中長距離を走るコツを教えてくださいました。とても分かりやすい解説を交え、丁寧に教えてくださいました。



### 「アンケート結果」

講座を終えた後に無記名でアンケートをいただきました。「大変よかった」17 名、「よかった」7 名、という結果でした。「とても楽しかった」をはじめとして、「運動不足が解消された」「親子で運動できてよかった」「足が速くなった!(気がする!)」「また参加したい!」と、うれしい意見をたくさん書いていただけました。また、かけっこ教室やランニング教室を熱望される声が多かったです。アンケートに御協力いただきありがとうございました。



### 「講座を終えて」

今回は、中長距離ランニングを、楽に、楽しく走れるコツを教えてくださいました。ポイントは呼吸法(ハーハースー)で、この通りに走るとランニング中の苦しさが軽減され、おどろいていた参加者が多数おられました。

最近では自転車・自動車移動が多く、長く走るといった環境がなかなかありません。参加をして、じゃんけんをしながらゲーム感覚で走ったりしている中で、子供と一緒に 8 分間走り続ける事が自然とできたのは、走るのは楽しいと教えてくださいましたからなのかな、と思いました。子供たちには、12 月から始まるエンジョイランニングで活かしてもらえたらと思います。

今回御協力いただきました、駒澤大学 A.C 陸上競技同好会の皆様、世田谷区スポーツ推進委員協議会 三原様・巽様、世田谷区教育委員会 藤本様、そして、足を運んでいただいた PTA 会員の皆様、本当にありがとうございました。