

## 高松市生涯学習センター 生涯学習推進事業（まなびCAN・子ども教室）

### 「楽しく体を動かそう！キッズ体力アップ教室」を開催しました。



令和元年7月6日と13日のいずれも土曜日に、NPO 法人 Affectionate RG 理事長&ヘッドコーチの井原愛さんを講師にお迎えし、「楽しく体を動かそう！キッズ体力アップ教室」を開催しました。この講座はみんなが知っている曲に合わせて楽しく体を動かしてもらうことで、お家に帰ってからでも家族と一緒に実践してもらおうということを目的にしています。

7月6日は小学1～3年生対象でした。講師の前に受講生が横一列に並び、最初に手話で挨拶をしてから講座が始まりました。はじめは簡単な体操をしました。音楽が流れる中、講師の掛け声に合わせて片手ずつ交互に動かしたり、両足を肩幅に開いて立ち、膝に手を付いて腰を少し落とし、そのまま横に上体をひねったりしました。保護者も子どもたちの横に並び、一緒にやっていました。ひとつひとつの動作は簡単ですが、丁寧にやることで脳の活性化や体の柔軟力アップにつながるそうです。次に、ボール遊びをしました。ボールを床に少し強く落とすと反動で上がってくるので、それをキャッチするまでの間になるべく多く手拍子をしたり、普通にボールを付いたりなど、受講生はみな、思い思いの遊びをしていました。また、縄跳び用の縄を使った肩や背中ストレッチや、雑巾がけの競争もしました。



7月13日は小学4～6年生対象でした。この日はストレッチ中心の内容でした。はじめに両足を揃えて立ち、上体を前に倒す動作、後ろに倒す動作をした後、上体をもとに戻して左腕を右腕で挟んでそのまま右方向にぐーっと伸ばしました。右腕も同様に左方向に伸ばします。このストレッチをすることで、自分の肩の可動範囲を確認することができるそうです。次に股関節等のストレッチをして体を十分にほぐしてから少し走りました。体が温まったら水分補給をして座って休憩です。休憩後は床に座った状態のまま、足の指の体操をしました。まずは両足の指と指の間に両手の指を小指側から入れていきます。全部入れたら両足を真っすぐ伸ばしましょう。「初めは出来なくても毎日続けると出来るようになります。夏は海などに泳ぎに行くと思うので、これを覚えてお家の人や友達と実践してくださいね。」と講師は受講生に伝えていました。また、足の指をグー・チョキ・パーに動かしたり、両足の裏どうしを合わせて、小指側から順番に足の指を交互に組んでいくストレッチもしました。指が固いと自分の思い通りに動かすことがなかなか難しいようですが、はじめは動かしたい足指を手を使って動かすだけでもよいようです。

最後に、講師から受講生に、「今日覚えたストレッチは、お家に帰ったらテレビの空き時間や好きな曲を聴きながらやると長続きしやすいので、ぜひ試してみてください。」と伝えて講座が終了しました。