

平成 30 年度 第一回 家庭教育学級講演会実施報告書

(世田谷区立八幡小学校 PTA)

2018/7/14 (土) 八幡小学校体育館にて

ピラティス講師 角方 理佳先生をお招きし、本年度第一回家庭教育学級を開催いたしました。

■講師：角方 理佳先生 プロフィール



都内、横浜を中心に活動しピラティスを行うフリーインストラクター。
グループ、パーソナル、イベントなどを行って幅広い年齢層向けのレッスンを
行う

一児の母。

取得資格

- ・FTP ベーシックマットピラティス
- ・FTP ベーシックマットピラティス
- ・FTP ベーシックマットピラティスプラス
- ・JFYA 自由が丘ファミリーヨガ協会ヨガ基礎コース
- ・NPO 法人ハルメゾット姿勢協会レベル1

■当日の様子

猛暑の中、体育館での開催となり窓全開で大型ファン2基を回しながらの講演会。

ちょっと動いただけでも汗が噴き出るような環境はもはやホットピラティスと言えるような様子でしたが、大人 20 名、児童 17 名を合わせ 37 名の方に参加いただき、アットホームな会となりました。

緩やかな動きに見えるピラティスは一見優しく見えますが、柔軟と筋トレを交えた運動は普段使っていないインナーマッスルにダイレクトな負荷がかかる為、日ごろの運動不足を実感する良い機会となりました。

また、ピラティスを継続する事によってストレスからの開放としなやかで疲れにくい、怪我の少ない、強い筋肉が得られるという事で、現代社会にぴったりの運動であることが実感できたと思います。



■保護者・児童の声

『姿勢を正すには、やはり体幹が重要だという事がよくわかりました。』

『思ったよりハードな運動でしたが、体の隅々まで伸びて気持ち良かった』

『親子で参加できるイベント、とても良かった』

『子供の姿勢が悪いので今日教わったことを家でやらせてみようと思います』

『すこし難しかったけど勉強になって楽しかった。腹筋ができるようになりたい』

などなど、一部抜粋しましたが参加者からは高評価を頂きました。

当日猛暑の中、ご参加くださった保護者、児童の皆さま、本当にありがとうございました！