



PTAだより 2018 vol.4

第2回家庭教育学級ハートフルセミナー 報告

～家庭教育学級委員会より～

10月20日(土)に今年度の第2回家庭教育学級を開催しました。約40名の保護者と児童の皆さんにご参加いただき、この場を借りて改めて御礼申し上げます。

今回は、講師にダンサー・フィットネストレーナーのRINA先生とアシスタントのANNA先生をお招きして、『～親子で楽しもう～Body Making』と題し、ストレッチ、体幹・筋力トレーニング、ヨガ等、様々なエクササイズをミックスしたトレーニングを行いました。先生の明るいお人柄と関西弁で、最初から最後までとても楽しく、また、特別な道具を使うこともなく激しい動きも全くありませんでしたが、終わった後は若干の(かなりの?)筋肉痛と爽快感が得られました!エクササイズは少しずつでも継続することが大切で、その積み重ねにより良い体調、体型を保つことができるということを改めて意識することができました。

RINA先生によると、継続のコツはエクササイズを生活の一部にしてしまうことだそうです。例えば朝起きたらスクワット5回だけ、TVを見ながらちょっと腕のトレーニング、料理をしながら、掃除をしながら…等、負担にならない程度に日常生活に組み込んでしまえばいいそうです。忙しいお父さん、お母さんたちでも、「ながら運動」をちょっと意識するだけで体は確実に整いますとのことでした。普段大人は仕事や家事で忙しく過ごしがちですが、ほんのちょっと子どもと一緒にストレッチやマッサージ等すれば、子どもとコミュニケーションもとれて一石二鳥ですね。

参加者のアンケートより

- ★ママがぜんぜん体をうごかしているのを見たことがなかったから、びっくりしました。
- ★今日はありがとうございました。家で私の母にも教えます。兄もハマっているので夜に皆でやりたいです。
- ★初めてこういう「ヨガ」や「ピラティス」をやりました。普段はママがやっているのを見ていただけだったけど、今回やってみてとても楽しかったです。今度は先生のダンスを見てみたいです!
- ★スポーツは好きですが、家事、育児、仕事にかまけてすっかり体を意識しない生活になってきたことで、できると思っていたことが全くできなくなっていることがわかりました。取り返しがつかなくなる前にスクワット等、日々意識して取り組みます。ありがとうございました。