

令和元年度第二回家庭教育学級講演会実施報告

9月7日土曜日、NPO 法人 PIONEIRO スポーツクラブ代表の秋場実先生をお招きし、本年度第二回家庭教育学級講演会を開催いたしました。

予想を上回る人数の参加となったため、講演会を第一部と第二部の二部に分け、第一部として九品仏小学校在籍の親子向けの講義・実技を、第二部として八幡小学校在籍の親子向けの講義・実技を開催いたしました。

第一部（九品仏小）には、児童33名、保護者31名、第二部（八幡小）には、児童66名、保護者41名の方にご参加いただきました。

◆講義『1から学ぶ走り方教室～運動を好きになるきっかけ作り～』

体育館にて、秋場先生にご準備いただいた紙資料とスライドを用いて、正しい走り方のためのポイントについてお話しいただきました。

カイロプラクティックの白潟先生が何名かの生徒の姿勢を実際に見て下さったり、参加いただいた親子の方が、親子で実際に体を動かしながら聞いて下さっている様子が印象的でした。

◆実技

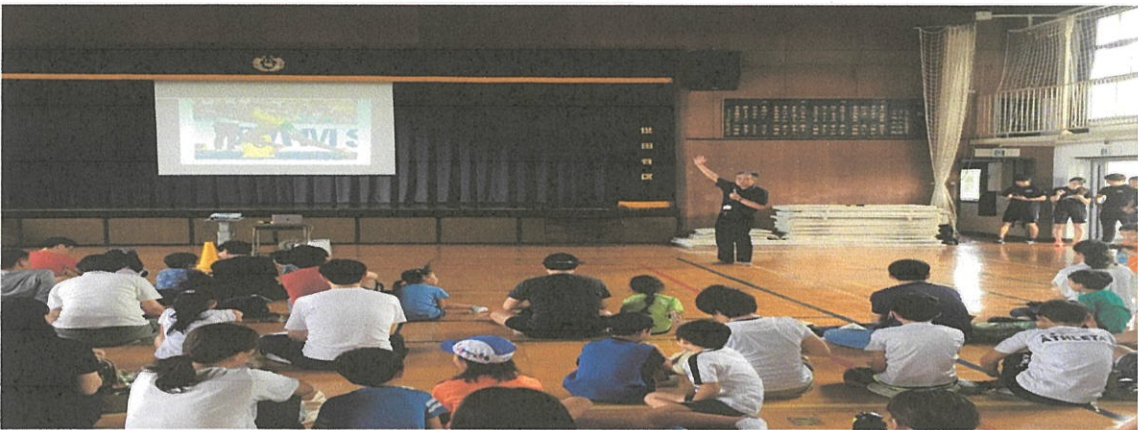
校庭に移動し、親子でストレッチした後に、学年別に分かれ、まずは50m走りました。その後、3つのグループに分かれ練習しました。

内容は、1つめのグループはトランポリンを使い、ジャンプや四足歩行の練習。2つめのグループは、走る時に大切になってくる走り込みの練習。3つめのグループは、手を後ろに組んで走ったり、けんけんで走ったり、特殊な走り方を練習するものです。

これらの練習は、姿勢の大切さ(肩甲骨と股関節の連動)であったり、鉛筆方向の力(飛ぶ練習)の動きであったりといった、前半に行った講義の内容を練習に取り入れたものでした。これらの3つの練習を各グループでローテーションし練習した後、最後に再度50mを走る際には、練習により速く走るコツをつかんだ生徒たちの満足そうな笑顔をみることができました。



↑ 分かりやすく説明する秋場先生



↑ 世田谷区社会教育指導員藤本先生にもご挨拶をいただきました



↑ 親子で体を動かしながら講義を受けました



↑スタートの姿勢の練習



↑トランポリンを使うとともに手足の連動を意識した練習



↑走りの中にある飛ぶ動作を意識した練習