

☆ 第1回 「健康づくり体験教室」

日 時 : 2016年 8月26日(金) 9:45~12:40

開催場所 : 高槻市立総合スポーツセンター小体育室(2)

参加者数 : 会員 1名、会員外 3名、地区委員 6名、合計 10名。

テーマ : 「ニュースポーツを楽しみながら心身のリフレッシュ」

講 師 : ◆堀家氏 / 高槻市文化スポーツ振興課
◆片岡トレーナー・吉川トレーナー / 高槻市体育指導員(高槻市文化スポーツ振興課)

参加費 : 無料

開催主旨 : ニュースポーツで、手軽に誰でもが参加すればすぐ楽しめるスポーツを、体験しながら、心身の健康法を学ぶとともに、コミュニケーションを楽しむ。

内 容 ●千田支部長挨拶

今日は、高槻支部の健康づくりに、高槻市が蓄積保有されているノウハウを、活用させて戴き、学びたいとの想いもあり、体験の場を企画しました。

開催時期が暑い時期となったこともあり、当初参加予定していた人数を下回りましたが トレーナーの指導をいただきながら楽しく学びたいと思います。

●片岡トレーナーの指導

本日は少し年を重ねられた方でも参加でいるストレッチとゲームを中心に楽しめて心身の健康維持をできる内容で、進行したいと思います。

<タオルを使ったストレッチとゲーム>

タオルを持って上半身の筋肉を伸縮

2人一組で、相手が2本のうち片方のタオル落下させるをつかむゲーム

<タオルのキャッチボール>

3人一組で、1人が結んで丸めたタオル投げ、2人がタオル端を広げて持って受け、受けたタオルを広げたままのタオルで投げ返す。

また、結んだタオルを2人一組の6組が広げたタオルで投げて受け渡しし、体を動かす。

<スティックを使つての運動>

1人各1本90センチ程のスティックを持って立てて床を軽く2突いた後手を放し、相手の人は倒れる前のスティックを掴む。これをリズムよく繰り返す。

また大勢で輪になり、同じ要領で順に前の人のスティックを掴んで前へ進むゲーム。

<ペタビンゴを楽しむ>

2チームに分かれて、各チーム12個の室内用の軟式樹脂球を使って、床上のシートに4×4の16マスを狙って、交互順に1個ずつ投げ入れビンゴと、占めたマス数での得点を競うゲームを楽しんだ。





◆総括

- ・ 暑中の室内で募集人員を大幅に下回る10名の参加での開催となったが、空調もあり、トレーナーに楽しく進行して戴き、参加者から好評の声も戴いた。
- ・ 肉迫したゲームもあり、もう少し時間が欲しい様子もうかがえた。
- ・ 今年中にもう少し参加者数が増えることを期待し、同趣向の教室を開催したい。