

令和5年度 特別号

# 学校保健文化だより

## かけっこ教室特集

令和5年10月6日

子安小学校 P T A

会長 金井 玲子

学校保健文化 牛島 優

武田 久美子

中根 まどか

齋藤 亜紀

日頃より、PTA活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございます。

9月2日、昨年に引き続きかけっこ教室を開催しました。

1, 2年生を対象とした第1部は親子79組の158名、3~6年生対象とした第2部は54名の参加でした。当日はメガロスのコーチ5名に来校いただき、青山学院大学陸上部トレーナー監修の運動能力向上プログラムを実践していただきました。

当日の様子や参加された皆さまからいただいたアンケート結果、感想をご紹介します。

### 《ご意見・ご感想(一部抜粋)》

#### 【児童】

- 楽しかったけど、暑くて疲れた。
- ケンケンや走ることなど、トレーニングが楽しかった。
- 何だか速く走れるようになった気がするので、運動会が楽しみです！
- また来年も開催してほしいし、絶対参加したい！



#### 【保護者】

- 今回は希望者全員が参加できる形となり、大変嬉しかったです。また、子どもと一緒に体を動かす楽しさを体感することもできました。
- 子どもが楽しそうに活動していたので、参加してとてもよかったです！
- 募集から抽選結果の連絡までが長く、もう少し早めに連絡が欲しかったです。
- 保護者もものすごく汗だくになるので、あらかじめ健康状態の確認や、汗をかいてもいい服装でなどのアナウンスがあるとよかったです。
- 有意義な会を開催していただき、ありがとうございました。また来年も開催していただけたらうれしいです。
- 1, 2年生と3~6年生でクラスを分けていただいたのも、子どもの体力を考えるとちょうどよいと感じました。



当日の様子



《コーチの皆さん挨拶》

《ウォーミングアップ》



《トレーニング風景》



## メガロスコーチの皆さんより

### <片桐コーチ>

ちょっとでも足が速くなるお手伝いできてコーチは嬉しいです！  
諦めないでやり続けることが結果になるので、来年も参加してスーパースター  
になろう！

### <他参加コーチ一同>

今回のかけっこ教室で気付いたことや勉強になったことを普段の生活でも  
活かしてね。大事なことは継続することだよ！

何事も目標があれば頑張れるので、何か目標を決めて取り組んでみてね。  
来年もまた会おうね！！



### ～走り方のアドバイス～



### 速く走るためには・・・

#### ①片足ケンケンで走る練習をしてみよう！

走るための力がついて速く走れるようになるよ💡

#### ②お腹に力を入れて、少し前に倒れながら走ってみよう！

かけっこ教室を終えて。。。🍁

かけっこ教室にご参加いただき、ありがとうございました。

メガロスコーチの皆さんの熱血指導に全力で応える子どもたち。大量の汗がすべてを物語っていました。この日の頑張りが、運動会の競技にも活かされるといいですね！

来年2024年1月にもPTA主催イベントを企画しております♪  
たくさんの方のご参加、お待ちしております！



ご参加いただいた保護者の皆さま  
ありがとうございました。

