

## 生涯学習 2016 『親子カラダづくり教室』

- ◇講師 西間木由美先生 (一般社団法人ボディジャンプ)
- ◇場所 尚絅学院大学ゆりが丘キャンパス リズム室、体育館、グラウンド
- ◇開講日時・内容 13時30分～14時30分
- 第1回 10月1日(土):親子体幹づくり教室
  - 第2回 10月15日(土):ボール投げ&ドッチビー
  - 第3回 10月29日(土):鉄棒のコツをつかもう!
  - 第4回 11月5日(土):かけっこ&ミニマラソン攻略法
  - 第5回 11月19日(土):親子足育教室&ミニ遊び運動会

親子カラダづくり教室では、カラダの使い方と動かし方のコツを、“親子と一緒に”遊みながら体感します。

この講座では、子どもの発育発達のために必要な動きを取り入れ、子どもたちが自分の位置・軸・感覚など体を器用に使うことを楽しみながら学んでいきます。体育の授業などとは違って、遊びながら楽しんで体感したり、ドッチビーなどの新しいスポーツにも挑戦したりすることができるのが特徴です。



「走る」ために必要なカラダ作りやコツを学びます。風を感じて走るのは気持ちがいいですよ!

最初は、「一体、どんなことをするのだろう。」と、不安と緊張とが入り交ざった様子で集まってきた受講生の皆さん。しかし、体を動かしていくうちに、笑顔が溢れ、どんどん和やかな雰囲気になっていきました。そして親子同士だけでなく、参加者の皆さん同士で声をかけあうなど、場全体の一体感もどんどん高まっていきました。

今回、講師をしてくださった西間木由美先生は、元気いっぱい、パワフルな先生です。そんな先生は、大人からも子どもからも大人気!先生の明るさにつられて、大人も子どもも生き生きと、楽しく体を動かしていました。

親子一緒に体を動かすことで、スキンシップやコミュニケーションが増えていきます。また、親と子のどちらも主役になることができ、お父さん・お母さんの良いところ、子どもの良いところを改めて発見する機会にも繋がる講座となりました。

各回1時間という短い時間ではありましたが、時間を感じさせない、内容の濃い充実した時間となりました。講座が終わると、皆さん満足した様子で、笑顔で帰られました。

## フォトスナップ①【第1回・第2回】



紙鉄砲を作っています。腕を振る動作が、ボール投げの腕の振りに繋がります。



赤ちゃんの頃に、誰もが経験するハイハイや抱腹前進。こんなところにも、速く走るコツが隠されていたのです！



親子一緒にスキンシップを取りながら、楽しく体を動かしています。



## フォトスナップ②【第4回・第5回】



走る前のストレッチ。ケガをしないように、しっかり筋を伸ばすことが大切です

新聞を落とさないように、大人も子どもも一生懸命走ります！！

ビリビリに破いた新聞紙を集め、ボールに見立てて落とさないようにみんなで協力。楽しみながらも、実は腕の運動になっているんですよ。



最後に先生と受講生の皆さんで記念撮影！とても楽しかった様子が伝わってきます。

文：子ども学科4年 沼田麻里  
(連携交流課 ワークスタディ学生)