

～今年も楽しんだよ！『いのっ子スポーツフェスタ』～

＝いのっ子生活リズム・体力向上プロジェクト推進委員会からのお知らせ＝

ゴールデンウィーク初日の4月29日、「いのっ子スポーツフェスタ2014」に幼児から小学生の親子約70名が枝川小学校体育館に集い、交流をしながら気持ちの良い汗を流しました。

この取組は、『親子で運動あそびに親しんでもらおう』『運動の大切さや正しい運動方法を知ってもらう機会にしよう』そして、『体力の向上を図っていこう』と願って、いのっ子生活リズム・体力向上プロジェクト推進委員会と町教育委員会が主催するもので、今年で5回目の開催となりました。

運動あそびは、久保田千秋先生（一般社団法人日本ヨーガ療学会認定ヨーガ療法士）によるキッズヨーガや、前橋明先生（早稲田大学教授）による親子ふれあい体操、石井浩子先生（京都ノートルダム女子大学准教授）による手あそび、青地三男さん（いのスポーツクラブ）と尾本文治郎先生（本川中教頭）による親子大運動会など、充実した内容に親子の笑顔と歓声が会場いっぱいに響きました。

運動後は、食育の取組として高知県スポーツ栄養士の大坪豊寿さん（いの町在住）と食生活改善推進員（ヘルスメイト）の皆さんから「食の大切さ」についてお話をしていただき、具だくさんのけんちん汁と海苔で巻いたおむすびを親子みんなでいろいろな話をしながらおいしくいただきました。

子どもたちは、お父さん、お母さん、家族とふれあいながら、親子で楽しいひとときを過ごすことができました。



キッズヨーガ



親子ふれあい体操



手あそび



親子で大運動会



ごちそうさま!!



～ 参加者の感想より ～

- 午前中3時間は長いと思っていたのに、やってみるとアッという間でとても有意義な時間でした。
- 家では、どうしてもグータラしがちですが、こういう機会があると、子ども自らが運動しやすく、いいイベントだと感じました。次回も期待しています。
- 親が学ぶことが多く、子育てに大変勉強になったし、楽しかったです。親としては、まだまだ未熟ですが、頑張っていきたいと思います。
- 休日にこのような体操の時間を、家とは違う場所で行っていただいて、子どものことだけに集中してゆっくり楽しめることができました。