

# 「家族で元気UP！」教室



令和元年10月19日（土）小瀬スポーツ公園武道館にて、「家族で元気アップ！」教室を開催いたしました。今年度は、アスとれ総合型クラブの代表の花輪和志さんを講師に、「親子で鬼ごっこ ～様々な鬼ごっこを楽しもう～」をテーマに、年少から小学校3年生までの子供たちと保護者の方々に、様々な運動遊びを体験していただきました。

まず、参加者全員でストレッチ、そして親子で手をつないで、向かい合って背中をタッチする鬼ごっこや両手をつないで相手の足を踏む鬼ごっこ、決められたスペースの中で走らずに歩く鬼ごっこを行いました。休憩後には、グループを作り、肩などに手を当て一列に並び最後尾が鬼に触られないように守る鬼ごっこや丸くなって手をつなぎ鬼にタッチされないように子を守る鬼ごっこ等様々な鬼ごっこを楽しみました。最後には参加者全員で広いアリーナを使い、横一列に並び、鬼に触れないように通過する鬼ごっこを楽しみました。休憩時間には、アリーナ全体を使って親子で、ボールあそび（てるボール）を楽しみ、あっという間に時間が経ちました。

参加者の皆様方、お忙しい中御参加ありがとうございました。今回経験していただいた運動遊びを、家庭においても取り入れることで、子供たちの活力を引き出し「しなやかな心」が育成されていくことを願っております。本当にありがとうございました。



講師の花輪です



たくさん鬼ごっこを楽しみました



よくストレッチ！



さあ！にげろ！



休憩中もボールあそび



最後は皆さんで記念写真とりました

～参加者アンケートより～

- ◎親子の触れあいが持て、とても楽しく過ごせました。また参加したいです。
- ◎子どもと遊ぶヒントになりました。
- ◎他の家族とも触れあえて、良い機会となりました。
- ◎広いアリーナで気持ちよく動けました。