

活動内容

〈 題 〉 「調子がいい」が当たり前の身体へ！

学級名 高松小学校さくら学級

学級担当者 菊池、土屋

1 学級の組織ならびに学習のねらい及び重点

・構成員 高松小学校 PTA 総務・教養部

・学級の運営組織 高松小学校 PTA

・学習のねらい・重点 会員の親睦を深めるとともに、子どもも親も健やかに過ごす術を学ぶ

2 学習計画と活動の状況

回	日時	講話題	講師(職・氏名)	参加人数
1	R6.7.17	「調子がいい」が当たり前の身体へ！	中田 幸恵 先生 (YUI FITNESS COMMUNITY 代表／日本コンディショニング協会 コンディショニングトレーナー、マスター コンディショニングインストラクター)	12 名
		内容	感想など	
		コンディショニング(自分の体の動かし方のクセやゆがみに気づき、さする、押す、軽く動かすなどの小さな動きで筋肉のバランスを整えていく運動の方法)を学び、体験しました。	・初めてコンディショニングを体験する人がほとんどで、力のいらぬ軽度の運動ながら筋肉のバランスが整っていく感覚を、うれしい驚きと共に感じた人も多かったようです。「体がすっきりした」「家庭でも続けたい」という声も多くありました。	
2	日時	講話題	講師(職・氏名)	参加人数
		内容	感想など	

3 成果及び今後の課題

(1)成果・活動において工夫したこと など

平日開催のためか参加者が限られましたが、より多くの方に体験してもらいたいと思い、後日のおたよりに中田先生がつくられた盛岡市の「かんたん体操」動画の QR コードを載せました。

(2)今後の課題

部員以外の参加者を増やすための工夫(開催日時や時間帯の検討)

(3)その他、今後の「学びのつどい」の在り方に関すること など

会場参加だけでなくハイブリット開催を今後も続けてほしいです。公開講座の内容が素晴らしかったので、こちらもオンライン開催(アーカイブ配信)があれば、より多くの会員の学びになったのではと思います。