

活動内容 〈題〉ストレッチポールで心も体もスッキリと！ 骨盤底筋群を楽しく鍛えよう！	学級名 下橋中学校教養部 学級担当者 早坂光枝
--	----------------------------

1 学級の組織ならびに学習のねらい及び重点

- ・構成員 早坂光枝 他 5名
- ・学級の運営組織 下橋中学校教養部
- ・学習のねらい・重点

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	10月26日	ストレッチポールで心も体もスッキリと！	小林 頼子 先生	12名
		内容		
		ストレッチポールを使い骨盤底筋群を楽しく鍛える	・先生の例えや実がイメージしやすかった。 ・固い体をほぐすことの大切さを実感しました。	
	日時	講話題	講師（職・氏名）	参加人数
2		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

できるだけたくさんの方に参加してもらえようという内容を選んだ。

(2) 今後の課題

参加者 皆様に喜んでいただき、とてもよかったです。

(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

充実した内容をご指導いただき、ありがとうございました。