

## 活動内容

〈 題 〉 ストレッチポール～骨格を整え心も体をすっきりと！～学級名 杜陵小学校 家庭教育学級学級担当者 教養部長 佐々木

## 1 学級の組織ならびに学習のねらい及び重点

- ・ 構成員 杜陵小学校父母と教師の会会員
- ・ 学級の運営組織 杜陵小学校父母と教師の会 教養部
- ・ 学習のねらい・重点 子供の健全育成のために自主的な学習を行い、会員との交流を図り教養を高める

## 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	9月11日 (木)	ストレッチポール～骨格を整え心も体をすっきりと！～	日本コアコンディショニング協会 ベーシックインストラクター 小林 頼子 先生	9名
	13:30～ 14:30	内容	感想など	
		ストレッチポールを使い骨格を整え自身のからだに向き合うきっかけづくり	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 骨格を整えると体が軽くすっきりと動かしやすくなりました。</li><li>・ 普段気づいていなかった体の歪みが短時間の動きで解消されていることが実感されました。</li><li>・ 心地よい体験ありがとうございました。</li></ul>	
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

できるだけたくさんの参加してもらえるような内容を選んだ。

## (2) 今後の課題

仕事や様々な事情がある家庭も多く参加できない方も多かった。部員や参加者の負担が少なくより良い企画の検討が必要である。

## (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

負担の少ない中で広くそれぞれの活動が周知できる形になれば良いと思う。