

## 活動内容

〈題〉 PTA教養部主催「ヨガ教室」

学級名 盛岡市立城西中学校 PTA

学級担当者 上村 佳邦

## 1 学級の組織ならびに学習のねらい及び重点

- 構成員 城西中学校保護者・教職員
- 学級の運営組織 PTA三役・各専門委員会
- 学習のねらい・重点

子どもの健全育成のため、家庭教育の充実を図る。

## 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	10/24 (金)	ヨガ教室	認定NPO法人 日本ヨガ連盟 インストラクター 吉田 詠子	12名
		内容	感想など	
		本校PTA会長でもある吉田詠子氏に講師をお願いし、自身の健康と向き合い、健やかな毎日を送るための体ほぐしを主としたヨガ教室。関節や筋肉のストレッチを一時間かけて行った。	・初めてヨガをやってみて、自分の体と向き合ってほぐしていくのは気持ち良かったです。あれから夜に少し時間があるときに教えていただいた動作をしてみたりしています。本当に楽しかったです。 ・ヨガ教室に参加して、リラックスできる時間を過ごすことができました。インストラクターの指導もわかりやすく、体がほぐれて心地よかったです。参加してよかったです。 (参加者の感想から)	
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

- PTA教養部主催として、全校生徒を通じて教室開催のお知らせを配布し、広く参加を募った。
- 講師の指導の下、和やかな雰囲気で教室が行われ、体だけでなく心もほぐれる良い時間となった。

## (2) 今後の課題

- 参加者の輪を広げる。メールでのお知らせも行ったが、少人数での実施となった。ヨガといってもストレッチが主だったため、来年度は事前の案内に内容や参加者の感想などを入れ、多くの人に参加してもらえるよう工夫したい。

## (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