

スポ育CLUB

～親子で遊びながら、10歳までに瞬発力とリズム感を鍛えよう！～

場所：観音山ファミリーパーク／芝生広場

活動日：毎月第2土曜日／13:00～14:00（雨天決行）

参加資格：5歳（年中）～8歳（小2）の親子

持ち物：運動のしやすい恰好、タオル、給水

参加費：¥500

定員：15組（30名）

講師：白水 正昭（NPO法人 上州アスリートクラブ／理事長※日本陸上競技連盟（IAF）ジュニアコーチ）

荒井 崇（NPO法人 上州アスリートクラブ／ヘッドコーチ※元日清食品グループ陸上競技部所属）

お問合せ・ご予約： ●NPO法人上州アスリートクラブ／027-315-8460

●観音山ファミリーパーク クラフト工房／027-324-9210



【実施内容】

1. なぜ、「この時期に運動をすることが大事なのか」というお話し。
 2. 手押し車、馬跳び、ケンケン相撲、キャッチボールなどの遊びを親子で出来る運動を体験。
 3. 親子で出来る、簡単なストレッチやバランス感覚の養成などの補強運動を体験。
- といった流れで60分間実施する予定です。



本県の子どもの「スポーツ実施率」は全国46位、「肥満傾向」は全国を大幅に上回っています。車社会という要因も大きいですが、親御さんの「スポーツ実施率」が低く、子どもに運動を「させる」、「教える」機会の減少が、県内の「子ども達の体力低下」を生んでいるのではないかと私達は考えています。運動神経は遺伝ではありません。適した時期に、適した運動をすることで、運動神経は大きく向上します。この講座で行ったことを、家に帰っても行って頂けることが、私達の希望です。

