

楽しく身につく運動教室 2月26日(日) (主管 体育振興部)

愛宕小学校講堂で38名の子供さんからおじいちゃん・おばあちゃんに集まっていただき、手軽に誰にでもできる運動教室が開かれました。

今回の運動メニュー

1. 筋肉を和らげよう ……指導員のもと全員でストレッチをしました。
2. 年代、性別毎に自己体力を知る……片足上げなど体力の確認(ずっと維持したいものですね!)
3. 運動体験やゲーム
 - 1) ノルディックウォーキング
スキーのストックをつけてのスムーズな歩き……ニュースポーツにトライしました!
 - 2) ペタンク(玉ころがし)
グループでワイワイガヤガヤ。球一打に歓声があがりました。
……簡単なようでなかなか的中しないものですね!

岩国市スポーツ推進委員の皆さま、ご指導ありがとうございました。

