

事業報告書

日時	令和元年7月13日(土) 14:00~16:00
目的	男女共同参画社会づくりにおいては、男女問わず一人ひとりが健康に対する意識を持ち、生涯を通して健康で自立した生活を営み、豊かに過ごすことが大切である。 今回の健康教室では、トレーニングする際、足腰に負担の少ないミニトランポリンを使用しバランス感覚を養いながら体幹を鍛え姿勢を良くする運動を行います。
対象	関心のある方
講師	尾尻 孝子 氏 (うちな~ミニトランポ、HAT-Robics JAPAN 公認インストラクター)
会場	ているる1F フィットネスルーム
参加者数	親子15組30名 (男性10名うち子ども5名・女性20名うち子ども11名)

- ①お母さん、お父さんと一緒にウォーミングアップでトランポリンの周りを走る。
- ②最初は子供たちだけで音楽に合わせてトランポリン体操
- ③次にお母さん、お父さんがトランポリン体操。子どもたちは近くで見守る。
- ④トランポリンを2列に並べて、大人と子ども、次に3.4歳と5.6歳グループと何パターンかに分かれてトランポリンの上を走った。

子どもたちの水分補給と集中力の関係で休憩を20分に1回程度多めにとっていた。
大人も子どもも楽しめる運動に、笑い声が常に絶えない講座になった。

講演内容
(概要)



尾尻 孝子 氏





参加者の声

(自由記載欄より抜粋)

- ・たのしかったです。我が家でもミニトランポリンを購入して遊んでいるときに今回の講座を知り興味を持ったので参加しました。親子で楽しめることができました。自宅に帰っても遊びたいと思います。ありがとうございました。
- ・子どもと楽しく運動できて良かったです。またこのような講座に参加したいです。
- ・体幹を感じることができてとても楽しそうでした。ありがとうございました。
- ・初めてトランポリンをしたのですが子どもと一緒にできてとても良かったです。ありがとうございました。
- ・すごく良かったです。ありがとうございました。トランポリンをプレゼントとして我が子にあげようか迷っていましたが、思っていたより危険な感じもなく遊べていて1台買おうと思います。
- ・体力がない子などを見て休んだり、出来る子に対して褒めみんなが楽しめていたようでよかったと思うし助かりました。
- ・1時間ちょっとでしたが、子どもたちがとても楽しんでいたのが参加できて良かったです。トランポリン購入するか迷っていたので、買って沢山遊びたいと思います。ありがとうございました。
- ・良かったです。ぜひ自宅でもやってみます。

主催等

主催：(公財)おきなわ女性財団