

第2回輪之内町合同家庭教育学級の報告

- 1 演 題 生活の中に取り入れたい運動/動きについて
 - 2 期 日 令和4年9月7日(水)
 - 3 時 間 13時30分～15時00分
 - 4 場 所 輪之内町文文化会館 リトルホール
 - 5 講 師 岐阜大学教育学部 熊谷 佳代 教授
 - 6 参加者 仁木小 4名、輪之内中学校 1名
-

講演内容

- 1 スポーツについて
スポーツは人類の文化
スポーツの語源：デポルターレ 港を離れる非日常 休養・気晴らし・娯楽
スポーツをすることが生活習慣の一部になること
- 2 コロナ下での生活環境の変化について
体力低下、閉塞感の蔓延、交流の減少
- 3 子どもの変化
- 4 生活に取り入れたい運動（ヨガ）
 - ・呼吸とタッピング 呼吸を整え刺激を与える
 - ・膝関節ほぐし 座位で両肘を立てて倒す0
 - ・肩甲骨を広げる/寄せる
 - ・背骨を、伸ばす/縮める、捻る、丸める/反る
 - ・四つん這いと高這い 背骨を動かす
 - ・前屈 体を腰で折り手を大地につける

