

# MISOGI 食育だより

七尾市立御祓中学校  
No. 11 H24.3.5

## 楽しく 動きました ウィンタートレーニング 2012

みんな、気軽に参加しよう！

### ウィンタートレーニング 2012



- ◆実施日：第1回 2月10日(金)  
第2回 2月15日(水)  
第3回 2月17日(金)  
第4回 2月22日(水)
- ◆時間：放課後16時30分～17時30分予定
- ◆場所：御祓中学校 体育館
- ◆内容：ウォーミングアップ  
エアロビ運動と有酸素運動  
筋トレ、ストレッチなど  
(中学生に応じたプログラムです)
- ◆講師：栗津 紀子さん(スポーツインストラクター)

冬場の体力作り  
に！

気分転換に！

体を動かそ  
う！

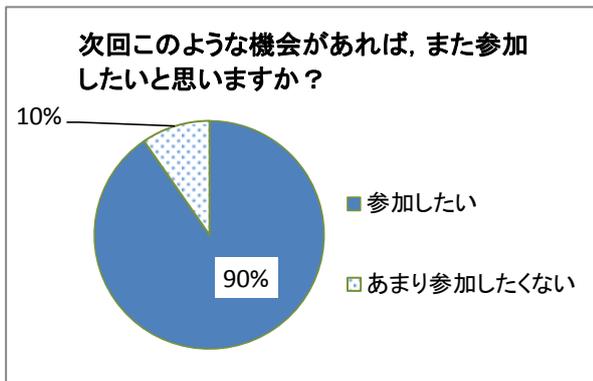
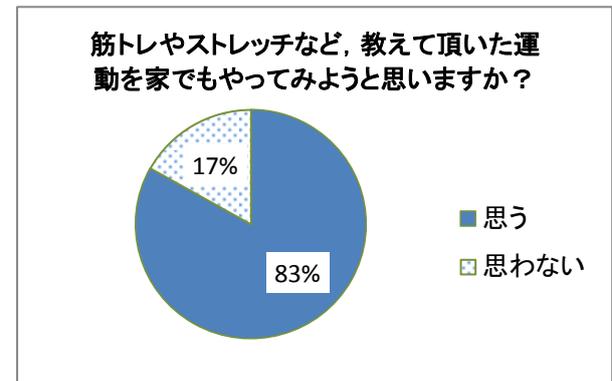
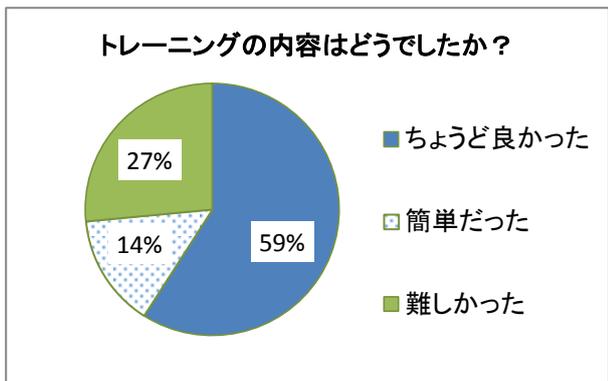
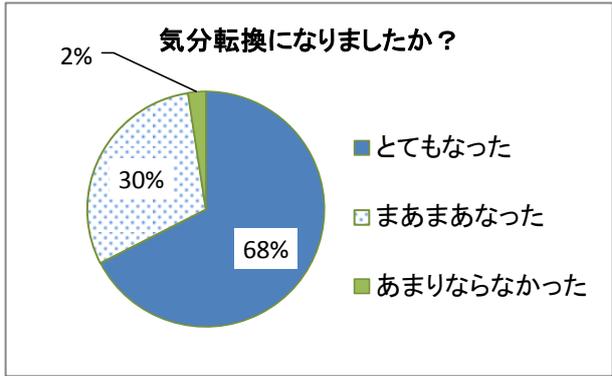
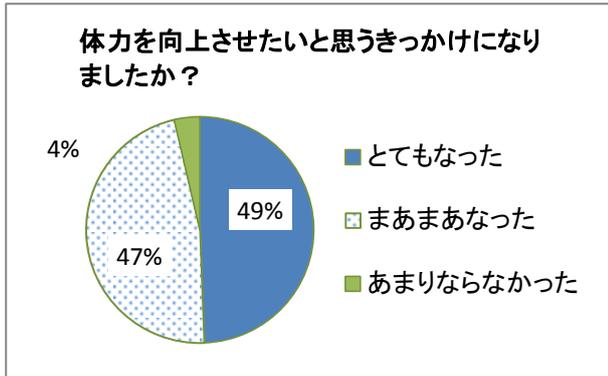


「冬場の体力作りに！」、「気分転換に！」、「体を動かすことって楽しい！」を実感してもらいたいと思い、2月10、15、17、22日の4回、地域の方でもあり保護者でもあるスポーツインストラクターの栗津紀子さんを講師に招いて「ウィンタートレーニング」を行いました。ウォーミングアップ、エアロビ運動、有酸素運動、筋トレ、ストレッチなど中学生に合わせた内容で、1回60分のプログラムで指導していただきました。運動部の生徒の他、運動不足になりがちな文化部の生徒や教職員、3年生の中で進路が決まった生徒も参加してくれ、体育館いっぱいに広がって体を動かしました。

最初は、恥ずかしがったりしっかりできなかつたりした人もいましたが、栗津さんの「自分のペースのできる範囲でやってね！」とのアドバイスを受けて、無理なく参加できていたように思います。多くの生徒から「楽しい」や「おもしろい」、「またやりたい」等の声が聞かれました。アンケートの結果でも好評でした。軽快な音楽を聞きながら体を動かし、心地よい汗を流し、気分もすっきりして有意義な時間になったようです。これをきっかけに、少しずつでも運動する習慣にしたいですね。



◆ ウィンタートレーニングのアンケート結果より（生徒83名分）



【生徒の感想】

- ・最初は難しいと思ったけど簡単で楽しくできた。
- ・おもしろかった。
- ・若返った。
- ・徐々に運動したので、体のあちこちが痛くなった。
- ・徐々に運動して良かった。
- ・毎週してほしい。
- ・筋トレは今までやったことのないものをやったので、いろんな筋肉に効きました。また開催してください。
- ・難しかった。
- ・ストレス発散できて良かった。
- ・栗津さんがすてきでした。

【先生の感想】

- ・甘くみていました。
- ・生徒にはちょうど良い内容だったと思う。筋トレはきつい。ダンスは楽しい。
- ・来年度も継続を！
- ・1回目はなかなかついていけなかったのですが、2、3回目になると調子も上がり体も軽くなり、ストレス発散できました。楽しく参加できました。