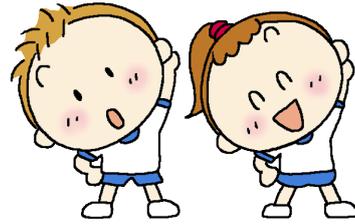


# コミスクだより No. 5

## げんきっず体操特集



げんきっず体操で体力作り！

子ども達が完成させた『げんきっず体操』、ご家庭でもご活用いただくために解説書を作りました。家族で日常生活の中に気軽に体操を取り入れて、運動の必要性を理解して健康増進を図るきっかけにしていきたいと思います。そして、『げんきっず体操』を通して、世代を超えた交流ができて、地域の絆を深めていけたらうれしいですね。

### 体操の目的



子ども達	運動の習慣をつけて筋力強化、 柔軟性を高め健康度のアップ。
親世代	運動不足解消、健康意識の向上、親子でコミュニケーション。 (子ども達が先生になって指導します。)
地域(お年寄り)	ご高齢の方々の運動機能低下の予防を図り、 介護予防。地域全体で健康増進。

体操の強度、テンポは、1人ひとり違ってかまいません。どの年代も無理なく楽しく体操を続ける事で習慣化し、健康を意識した生活を送り健康を維持する効果が上がると考えています。

子ども達と一緒に体操を続けてみませんか。



# げんきっずメンバー紹介



3年1組 小林楓愛・谷崎康太郎 3年2組 岸佑星・塩本優奈

4年1組 鮎川悠弥・竹谷俊星 4年2組 泉羽生巴・星名結愛

5年1組 石山玲衣・塩本愛奈・西谷樹菜・松井清一郎

6年1組 奥田桜太・竹谷結愛 6年2組 鮎野友成・塩川あゆみ



左胸に位置変更

げんきっず体操を地域の方々に知っていただくためにお揃いのげんきっず T シャツを作りました。これから学校内だけではなく地域にも飛び出して、体操を広めていきます。げんきっずメンバーは、まず8月27日(日)奉仕作業と9月16日(土)の運動会で頑張ってお手本になります。保護者、地域の方々にもご家庭で体験していただき、奉仕作業や運動会で子ども達と一緒に練習をしたり、毎日の生活の中に取り入れたりしてほしいと思い、動きの説明をした『動作解説書』を作りました。クラブパレットの西田さんの監修の

もと、上野先生、清水先生にご協力いただき、養護教諭の松田先生にまとめていただきました。この解説書をご家庭に貼って、親子で楽しみながら体操をしてください。お子さんが先生になって指導してくれますよ。肩こり、腰痛、ダイエットなど、気になる体の部分に効果が出るかも！

