

練馬区立光が丘春の風小学校 出張公開講座報告

本会は公益社団法人として「都民の保健・医療・福祉の増進に寄与すること」を目的として、一般公開講座を開講しております。その一環としてこの度は、小学生を対象として「出張公開講座」を上記のとおり開催いたしました。本活動を通じて、地域社会の発展と子供たちの健やかな成長に繋がれば幸いです。

また、このような小学校での公開講座や、保護者も含めた講演会等のご依頼がありましたら下記までご連絡いただけましたら幸いです。以下に、この度の出張公開講座の開催概要をご報告致します。

- ① 開催日：平成 28 年 10 月 8 日
- ② 開催場所：練馬区立光が丘春の風小学校
- ③ 対象者：1 年生 81 名(担任含)、6 年生 67 名(担任含)、保護者 30 名
- ④ テーマ：

1 年生「身体の柔らかさを知ろう」

6 年生「子供のスポーツ障害の知識と今からできる予防策～あなたは怪我しやすいからだ？～」

【概要報告】

スポーツ障害の中でも“オーバーユース(使いすぎ)やミスユース(間違った使い方)による障害の予防に必要な身体づくりについて講演をしました。スポーツを行っている児童は多く、ウォーミングアップやクールダウンの大切さを改めて感じていただけたのではないかと思います。また、その対策として、正しいストレッチ方法を紹介し、実際に自ら行うセルフストレッチと 2 人で行うペアストレッチを体験していただきました。実際に体験した後の身体の変化をみて、驚く児童と保護者たちの表情が印象的でした。

身体が未完成である児童にとっては、身体のケアは非常に重要なことであり、そのことに児童、教育者、保護者、理学療法士(専門家)が手を取り、学校保健を充実させていくことは非常に重要であると存じます。

公開講座準備委員会 委員：横尾 健人

