

令和7年2月28日

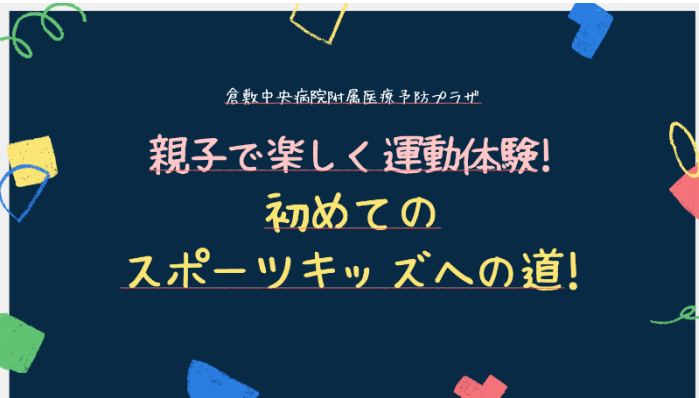
親子運動教室 報告レポート

～親子で楽しく運動体験！初めてのスポーツキッズへの道！～

◆開催概要

- ・ イベント名: 運動教室特別編
「親子で楽しく運動体験！初めてのスポーツキッズへの道！」
- ・ 開催日時: 2025年2月15日(土曜) 11:30～12:30
- ・ 開催場所: 倉敷中央病院附属予防医療プラザ 5階 古久賀ホール
- ・ 参加者数: 20名(親子8組:大人8人、子供12人)
- ・ 講師: 大西重徳 先生(川崎リハビリテーション学院 理学療法士)
- ・ 主催: 倉敷中央病院附属予防医療プラザ 新規事業推進チーム
- ・ 協力: 川崎リハビリテーション学院

(📷 写真1:教室の様子(開始前の風景))



◆プログラム内容

本教室では、「親子で運動を楽しみながら、身体の仕組みを学ぶこと」を目的に、以下のプログラムを実施しました。

(1) セルフチェック・アイスブレイク(ストレッチ)

- ・ 体の可動性や固定性についての簡単なチェックを実施
- ・ 参加者同士の交流を深めるためのアイスブレイク(ストレッチ)

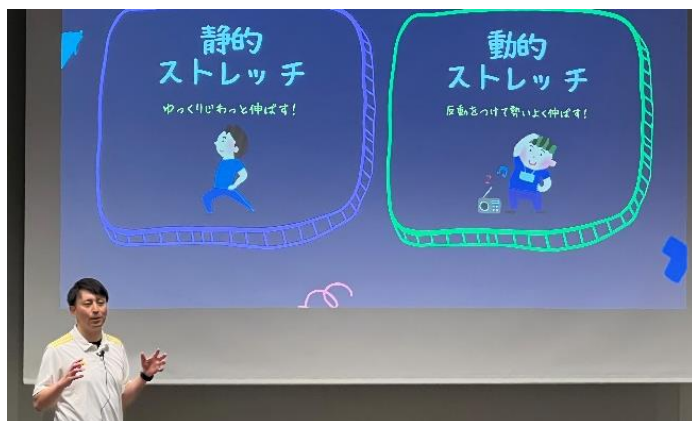
(📷 写真2:アイスブレイク(ストレッチ)の様子)



(2) ジョイント・バイ・ジョイント セオリー

・体の関節の動きについて学びながら、運動の重要性や体の動かし方について学びました。
・「腰椎分離症の後屈動作」の関節の仕組みを学び、「くの字・Sの字運動」を体験しました。

(📷 写真3:講師による解説シーン)



(3) ボールエクササイズ

・リズムに合わせてボールをコントロールするトレーニングを行いました。
・2人一組になりタイミングを合わせてボールと体をコントロールするトレーニングを行いました。

(📷 写真4:ボールエクササイズの様子)



(4) 四つ這い鬼ごっこ

・大人も子どもも一緒に楽しめる全身運動。腰のタグを取り合う追いかけてトレーニングを行いました。
・体幹を使いながら柔軟性を高める動きを意識することで全身運動を促します。

(📷 写真5:四つ這い鬼ごっこの様子)



(5) 質問タイム & 振り返り

- ・参加者からの質問に講師が回答しました。
- ・今回のプログラムで扱えなかった速く走るためのコツなども伝授しました。
- ・「運動は身体だけでなく、頭にも良い影響を与える」というメッセージを共有しました。
- ・「予防は治療にまさる」という考えを伝え、日常的な運動の重要性を強調しました。

(📷 写真6:講師と参加者の交流シーン)



◆ 参加者の声/アンケート結果

- ・「親子で楽しく運動できて、とても良い時間になりました！」(大人)
- ・「体を動かすところは楽しかった」(参加した子ども)
- ・「運動不足を実感しました。」(大人)
- ・「最後に振り返りの時間があると、学びが深まったと思う」(大人)
- ・「駐車場が無料だったのが、とても嬉しかった」(大人)
- ・「全体的に動きメインだと子供達も飽きずにできるのではないかと思った」(大人)
- ・「講義の部分は低学年の子供には難しかった。学年別理解度に分けた取り組みの方がよい」(大人)

◆ 主催者側の声、今後の展開

- ・本イベントを通じて、親子で楽しめる運動の場が求められていることが改めて確認できました。
- ・低学年が想定より多かったこともあり、講義パートは子供たちの集中力が低下することもあったが、逆に体を動かすパートではおおいに盛り上がりました。
- ・大人については、ストレッチやボールエクササイズは楽しめて体を動かしていたが、四つ這い鬼ごっこなどは負担が大きすぎたのか、見学される方が多かった印象でした。負荷のレベルについてはもう少し楽にできるようなプランでもよかったかもしれないと感じました。
- ・今後も可能であれば継続的に開催し、内容をブラッシュアップしていくことで、地域の健康増進に貢献できるよう努めていきたいと思います。

(📷 写真7:集合写真)



【連絡先・お問い合わせ先】

公益財団法人 大原記念倉敷中央医療機構
倉敷中央病院附属予防医療プラザ

所属 予防医療科

担当者名:木口賀之(きぐちよしゆき)

電話番号:086-422-6800(代表)

050-1721-3825(AI電話専用ダイヤル)

メールアドレス:yk17847@kchnet.or.jp