

## 全校生徒が、カリスマ運動指導士による講義やトレーニング 「コロナ禍で低下した体力を取り戻せ」を行います

コロナ禍で外遊びや部活動が満足にできなかった為、無自覚のうちに体力が低下している。カリスマ運動指導士によるバランスチェックや楽しいトレーニングを体験しながら講師の講話を聞くことで、姿勢やバランスの悪さを自覚し、運動する楽しさや快適さを体験し、運動意欲を高める全校体育

### ■日 時

令和5年11月13日（月） 14時00分～15時30分

### ■場 所

中津川市立加子母中学校 体育館（中津川市加子母3357番地）

### ■参加者

全校生徒：53人

講 師：金子 徹（かねこ とおる） 水明ヘルスクラブ 運動指導士

担 当：教頭 熊崎 和彦（くまざき かずひこ）

### ■活動内容

14:00 ～ 15:30 ストレッチ・ラダートレーニング・マルチタスクトレーニングを実践しながら、金子先生の身体、姿勢、体力に関わる講話を聞く。

### ■その他

学 校 長：愛知 慶介（あいち けいすけ）

全校児童：53人

お問い合わせ先

加子母中学校教頭 熊崎和彦

電話：0573-79-3019