


子ども会指導者ラジオ体操指導者講習会の実施

【概要】

目 的	子ども会指導者のみなさまがラジオ体操を活用して、子どもたちの健康づくりや体力向上に取り組む活動を支援します。
概 要	<p>公益法人全国子ども会連合会と連携し、地域の主催者からの要請に基づき、地域における子ども会の指導者等を対象としたラジオ体操・みんなの体操指導者講習会に、ラジオ体操講師を派遣し、講習会を修了した指導者等が、今後それぞれの地域の子ども会においてラジオ体操を指導するなど、子どもたちの健康づくりや体力向上に取り組む活動を支援します。</p> <p>講師派遣に係る経費（謝金及び旅費交通費）は、当協会が負担します。</p> <p>主催する子ども会では、参加する指導者、育成者、リーダー等への案内や会場確保等をお願いします。</p>
期待される効果	ラジオ体操の効果は指導者や子どもたちの健康づくりはもとより、地域のコミュニティの絆づくりを深めていくことにもお役立ていただいています。
開 催 例	<p>子ども会でのラジオ体操の取組は、次世代を担う若い世代の健康面だけではなく、より良い生活習慣の形成や異なる世代とのコミュニケーションの改善にも効果が期待できます。</p> <div data-bbox="628 1525 1145 1850"></div> <p>講習会模様（東海地区）</p>

	<p style="text-align: center;">【主催者からのコメント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇ 健康づくりの向上が図られた。 ◇ 夏休みの地域の朝のラジオ体操への参加が図られた。 ◇ 正しいラジオ体操が実技を通じて得られた。 ◇ 一つ一つ判りやすく、見本を示しての指導がすばらしかった。 ◇ 普段は何気なく行っているラジオ体操が、それぞれの動きに役割があり、的確に動かすことで効果が得られることが理解できた。 ◇ 毎朝ラジオ体操会場では、小中学生がみんなの前に出て、地域住民に体操の見本を示す等、子どもが「健康増進」「地域のふれあい」の担い手として活躍している。
<p>主催者や参加者からのコメント・ご意見</p>	<p style="text-align: center;">【参加者からご意見】</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 疲れたけど楽しかった。 ➤ いかに自己流でやっていたかが分かりました。 ➤ ウォーキングもいいけど、ラジオ体操かな。 ➤ 少し意識するだけで体の動きが大きく変わった。 ➤ 短い時間ですごい運動量ですね。 ➤ 思っていたところと違うところを動かしていた。やっぱりいい運動になりました。 ➤ 気持ちよく汗をかきました。 ➤ 講師の先生たちの美しい姿勢が印象的でした。 ➤ 思っていた以上に身体を使ってスッキリしました。 ➤ ラジオ体操で身体がいたくなることはなかったが、ラジオ体操が全身運動であることを体感し、本当の動きを学べた。 ➤ ラジオ体操は奥が深いですね。 ➤ 少し意識するだけで体の動きが大きく変わりました。 ➤ 2人で見合うことで体操の動きの欠点がよくわかった。