

令和5年度身近な運動普及啓発事業 千葉すずさん（元オリンピック選手）の運動教室

- ◎日時場所：令和5年7月11日（火）
①10:00～13:30 体操教室+昼食交流会
@ワースリビングかみきた
②14:00～15:00 水泳教室
@上北山やまゆり学園プール
- ◎目的：健康寿命日本一の奈良県の実現を目指すべく、地理的条件などで運動やスポーツに接する機会の少ない人に対し、身近に実践できる運動・スポーツの楽しさを啓発し、運動習慣の定着を図る。
- ◎概要：元オリンピック競泳日本代表の千葉すず氏を招いて運動教室（全世代向けの体操教室及び小中学生向けの水泳教室）を実施。
- ◎主催：奈良県、上北山村教育委員会
- ◎参加者：24名（体操教室15名、水泳教室9名）
- ◎当日の様子
- ・体操教室については、2歳の子どもを連れてお母さんから95歳のおばあちゃんまで幅広い年代が参加。最初に体をほぐすためのストレッチを行い、その後ピラティスと呼ばれるエクササイズを実施。千葉氏の指導を受け、呼吸を意識しながら簡単な筋力トレーニングを実践。
 - ・終了後は、千葉氏を囲んで座談会及び昼食会。肩こりに悩む参加者に筋膜剥がしのマッサージを行ったり、和やかに交流を楽しんでいた。
 - ・水泳教室は小中学生が参加。子どもたちの泳力に差はあったが、千葉氏の指導によりそれぞれ上達していた。トップアスリートの泳ぎに大きな歓声が上がった。
 - ・終了後は質問タイムを設け、自由に交流を楽しんだ。
 - ・「元気が出た」「また来てほしい」との声が多く聞かれた。



※水泳教室については、学校より生徒写真は撮影しないでほしいとの要請あり。

- ◎今後の予定
- 7/27（木）天川村（水泳）、9/11（月）十津川村（体操・水泳）
10/27（金）御杖村（体操）、11/18（土）山添村（体操）