

からだ塾



※当事業は、中学生の皆さんを対象に実施した、アンケートから回答が多かった生涯楽しめるスポーツ活動を基に実施します。今後も内容を変えながら継続実施の予定です。

日時：9月27日（木）
16：00～17：30
場所：中学校体育館

～血液と筋肉について～

○座学 30分

なぜカラダを動かした方がいいの？生きるために必要な血液と血流、自立神経の役割。自分のカラダを知り、今後のカラダとの付き合い方を考えるきっかけづくり。

○セルフケア 50分

「数種類の鬼ごっこ」と「血流を促す下半身等のストレッチ」

受付	座学	休憩・準備	セルフケア	質疑応答
15：45～	16：00～ 16：30	16：30～ 16：35	16：35～ 17：25	17：25～ 17：30

指導者 西田 匡孝（部活動地域移行推進協議会 副会長）

東京都内の2カ所でパーソナルトレーニングスタジオ「LEPRE(レプレ)」

を経営している。中札内中学校在学中は、陸上競技で北海道新人記録、スピードスケートでは日本中学記録を樹立した経験を糧に、体への負担が少ないメニューを実践・教示している。

村内で9月よりパーソナルジムを開設し、運動能力の向上やケアで多くの村民と関わっている。



対象 中学生 **参加費** 無料 **持ち物** 筆記用具、動きやすい服装

申込 担任教諭からTeamsにURLが送付されていますので、9月15日までにそちらから申込をお願いします。

主催 中札内村部活動地域移行推進協議会/中札内村教育委員会
協力 中札内中学校
問合せ 中札内村教育委員会 TEL：0155-67-2929