

講演会型＋体験活動参加型（中学校）

学校名等	瑞浪市立瑞浪中学校
実施日時	平成28年10月13日(木) 19:30～21:30
会場	瑞浪中学校 ワークスペース
参加人数	約60名
学習課題(分野)	親子でストレッチ～思春期の身体の発達とケア～（子どもの健康）
運営者の願い	保護者は身体的な不調を感じる方が増えてくる年代です。また中学生は部活動等に熱心に取り組む生徒が多く、この時期の怪我などは成長期でもあることから心配な一面があります。そこで、親子で身体に関する正しい知識を得て、不調時のケアや活動後のストレッチ等を学ぶ機会にしたいと思いました。また親子で学ぶことにより、ペアストレッチを通して家庭内での親子コミュニケーション力をさらに向上させたい、という願いから企画しました。

学習の内容

<開会> 19:30～

◇挨拶

- ・校長先生
- ・母親委員長

◇講師紹介

講師:伊神 和史氏(理学療法士・岐阜県競技力向上対策本部委員・(公財)日本体育協会/岐阜県体育協会アスレチックトレーナー・(公財)日本障害者スポーツ協会スポーツコーチ・トレーナー 他)

<講話と実演＋ペアストレッチ体験> 19:40～



実演を織り交ぜながら、講話を進められました。



講師さんの講話と実演の後すぐに、親子で実際にペアストレッチを行い、講話の内容や注意点などを身体で覚えます。分からないところは講師さんが回ってみえるので、その場で質問することができました。引っぱる角度によっても効果が違うことなども実感されました。

<閉会> ～21:30

閉会後も、講師さんへの質問が途切れず多くの保護者さんが並ばれました。

※講師さんからのご指示で、ストレッチ実践のためにベッドを数台準備されました。教頭先生は「次の日に生徒に協力してもらい片付けるからこのままで」と言ってくださり、会場はそのままの状態解散となりました。終了時間が遅いこともあり、学校のご協力が大変有り難かったです。

<アンケートより>

- 今まで自分が間違っていた方法でやっていたので、とても勉強になりました。家に帰ってから子どもと一緒にストレッチをしました。親子でふれあう時間が増えそうで楽しみです。(保護者)
- 親子でストレッチをするのは楽しかったです。肩が凝った時やってみようと思いました。また、母が私に「筋肉ほぐして」と言ったらほぐしてあげようと思います。(生徒)
- 日頃意識していない筋肉に焦点を当て、身体を動かすことができ、ストレッチを生活に取り入れたいと思いました。伊神先生の講義を親子で聞けたら、子どもの可能性を少しでも伸ばせるかもしれないと思いました。(保護者)



家庭教育学級の開催にあたって、内容に関する事前調査をされました。その結果を今回のテーマに設定し、直接的に保護者のため、また子どもに対する心配を減らすような企画にされました。二重調査をされたことにより、講師への要望も具体的に伝えやすく、希望通りの学級開催が実現しました。これらは、参加者の満足度に直結する工夫です。



開催時間を、通常より30分遅らせ19時半からの開催にされました。また、親子参加ということもあり、途中参加・途中退席が可能ということ事前に知らせ、参加しやすい工夫をされました。



<アンケートより>からわかるように、その後の家庭内での親子コミュニケーションを深めるきっかけにされています。

中学生になると言葉でとりにくいコミュニケーションもあるかと思いますが、思いやりや感謝の気持ちを伝える手段として、親子のペアストレッチがあると素敵だと思いました。