

資 料 提 供	
平成31年1月22日	
担 当	体育保健課 学校体育担当 (西 垣)
電 話	0 8 5 7 - 2 6 - 7 5 2 2

小学校（参観日）での「ワンミニッツ・エクササイズ」の実践について

県教育委員会が児童生徒の柔軟性の向上を図るため考案した「ワンミニッツ・エクササイズ」について、下記のとおり、小学校（参観日）での実践の様子を公開しますのでお知らせします。

記

1 日 時 平成31年1月24日（木） 13：30～16：00

2 学校名 岩美町立岩美南小学校 集会室

3 内 容

(1) 健康教育公開学習 13：30～14：15

第3学年「体ほぐし運動」

ゲストティーチャー 鳥取県教育委員会事務局体育保健課

指導主事 足立 一技

体育保健課指導主事が3年生児童に対し、「ワンミニッツ・エクササイズ」（音楽付き）の解説及び指導を行う。

(2) 子育て親育ち講座（拡大学校保健委員会） 14：45～15：55

テーマ「やってみよう！おうちでエクササイズ」

講師 鳥取県教育委員会事務局体育保健課 指導主事 西垣 栄太郎

Fitness Ja-んぐる インストラクター 西尾 亜希

体育保健課指導主事が保護者に対し、運動すること（特に柔軟性）の重要性、子どもの体力の現状等について講義・演習をするとともに、公開学習3年生が実施した「ワンミニッツ・エクササイズ」の解説を行う。

また、西尾インストラクターが保護者に対し、柔軟性の重要性に係る講義及びスポーツ障害防止のための運動を行う。

4 その他

- ・取材される際は、前日までに学校に連絡してください。