



楽しく たいかん 体幹 を きたえよう

令和 6 年 3 月 2 日 (土)
 <<開始>> 13:00 <<終了予定>> 14:30
 ~受付 12:45~

<<対象>>
 美郷町内の
 小学4年生から6年生
 ※保護者の方は見学OKです!

<<場所>>
 邑智中学校 体育館

<<受付>>
 12時45分から
 邑智中学校 体育館入口

<<持ち物>>

- お茶等の飲み物
- 動きやすい服装 (体操服等)
- 体育館シューズ

<<参加費>>
 無料!!

申し込み方法は
 ↓こちら↓

主催
 美郷町教育委員会
 カヌー振興係

共催
 みさとカヌークラブ

マチコミメール
 リンクから!

お問い合わせ先
 ☎0855-75-1217



To do list ! (当日のメニュー)

友だちといっしょに体を動かそう

こんな動きできるかな?
「バランスをとりながら体をひねる」

アンケート記入

みさとカヌークラブさん
トレーニングの様子を見せてもらう

エルゴマシーンを使った
トレーニング体験



邑智中学校 カヌー部 オンラインエルゴ大会より

講師のご紹介

あんだ きめこ
恩田 衣子 先生

島根県体育協会（現：島根県スポーツ協会）を退職後、一般社団法人 島根県サッカー協会に所属。子どもの運動能力を高めるという観点から、JFA公認指導者としてキッズ年代におけるサッカーの普及活動や、ACP（アクティブチャイルドプログラム）の講師として、松江市を拠点に県内の保育園、幼稚園、小学校等を中心に活動中。子ども達が主体となって楽しむ中で、“自分から体を動かしたい”と思える指導を志している。

体幹とは？

体の中心であるお腹回りだけだと思われがちですが、胸や背中、肩回り、お尻なども体幹です。

体幹を鍛えると？

《姿勢が良くなる&集中力UP!》

無理なく正しい姿勢をキープできるようになるため
落ち着いて椅子に座って、食事や学習ができる。

《スポーツの競技力UP!》

体の中心軸を保持できる、体幹が安定することで手や足の動きもスムーズになる。