

平成31年4月24日

PTA会員の皆様

一宮市立中島小PTA会長 八谷 健治
校長 西部 智一

おやこ体操教室

—第1回PTA研修会のご案内—

新緑の候、会員の皆様方におかれましては、益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。

さて、第1回PTA研修会「おやこ体操教室」を実施します。親子での体ほぐしを中心に、心も体もリラックスできる体操を行います。たくさんの運動体験を通して、脳と体を繋げることで『運動能力がアップする』と考えられています。この機会に是非親子で参加してみたいかがでしょうか。お互いに誘いあって親子で参加いただけると幸いです。

参加していただける方は、下の参加申込票にご記入の上、5月17日(金)までに学級担任へご提出ください。

記

- 1 日 時 令和元年5月25日(土) 午後2時30分～4時00分
- 2 場 所 一宮市立中島小学校 屋内運動場
- 3 講 師 ペンタゴンスポーツ企画
運動能力UP教室 代表・講師 原 克臣 先生
リズムトレーニングインストラクター 福留 美樹先生
- 4 持ち物 運動靴(屋内運動場用)、タオル、動きやすい服装
水分補給できるもの
- 5 その他 学校には駐車スペースがありません。
徒歩あるいは自転車で来校してください。
大人も子どもも爪を切ってきてください。

おやこ体操で運動能力UP!!

「運動神経が伸びる」のは
3歳か10歳ごろ
がピークと言われています。
たくさんの運動体験で
脳と体を繋げましょう。

【当日のメニュー】

- ☆親子ふれあい体操
- ☆親子でリズムトレーニング
- ☆親子でドッジビー

キリトル

キリトル

おやこ体操教室 (第1回PTA研修会) 参加申込票

大人 お名前	子ども (幼児も可)		
	お名前	学年・組	小学生以外
		年 組	幼児・中高生
		年 組	幼児・中高生
		年 組	幼児・中高生
		年 組	幼児・中高生

※ 小学生は学年・組、小学生以外のお子さんは幼児・中高生どちらかに○をつけてください。

お問い合わせ先 中島小学校 教頭 栗本孝弘 (☎0586-28-8722)

リズムトレーニングを はじめませんか! ?



楽しく運動能力を伸ばす、今話題の運動「リズムトレーニング」
現在、全国で200以上の保育園・幼稚園・小中学校で取り組まれています。
実はこのトレーニング、子供だけでなくプロアスリート*も実践しています。
運動能力だけでなく、怪我の予防（日本臨床整形外科学会推薦トレーニング）にも有効。
さらに、集中力や認知機能の向上にも効果が証明されています。

*読売ジャイアンツ、横浜 DeNA ベイスターズ等

STAR
Sports Training Association of Rhythm

adidas

日本臨床整形外科学会推薦トレーニング
EXILE TETSUYA 「RHYTHM WORKOUT」使用トレーニング
プロ野球複数球団使用トレーニング