

千代田 親子かけっこ教室

開催日時：平成29年5月21日（日）午後2時～午後4時

場所：染井野小学校

講師：NPOニッポンランナース

ヘッドコーチ 斉藤 太郎 様

補助コーチ 渡邊 一夫 様

補助コーチ 鬼澤 和彰 様

参加対象：千代田小学校・染井野小学校の児童及び保護者

参加者：29組56名

青少年相談員：6名

運動会を翌週に控え、少しでも早く走りたい！と思っている子はたくさんいると思います。

そんな子たちに親子で楽しく体の動かし方を学んでいただき、本番では一等賞を狙って欲しくて、このイベントを企画しました。

おかげさまで、大変多くの方々にご参加いただき、天候にも恵まれ（ものすごく暑い日でしたが…）子どもたちだけでなく保護者の方々もいっしょに楽しそうに参加されていました。

この行事はこれまで数回、不定期に開催してきましたが、“親子の触れ合い”もあり、皆さんの笑顔もたくさん見られ、毎回「やってよかった！！」と思うので、恒例行事として今後も続けていきたいと感じています。

（千代田地区 地区会長 石橋 紀和）

千代田地区
石橋紀和 地区会長挨拶



NPO ニッポンランナース
斉藤 太郎 ヘッドコーチ



NPO ニッポンランナース
渡邊 一夫 補助コーチ (右)
鬼澤 和彰 補助コーチ (左)



早く走る“コツ”は…「こけし」

「こ」… “骨盤” から動かす！
「け」… “肩甲骨” を動かし、
大きく手を振る！
「し」… “姿勢” を良くする！



斉藤ヘッドコーチより…

「暑い中、親子で良く頑張ってくれました。
とても体力があります。
親子でストレッチなど普段から行って欲しいです。」

来週の運動会、
頑張ってください！！

