

# 体育・健康教育授業地区公開講座



6月10日(土)に体育・健康教育授業地区公開講座を実施しました。日本コーディネーショントレーニング協会(JACOT)の小田俊一先生を講師にお迎えして、体幹の感覚をつかむ運動や体幹の動きを手足に伝える運動を体験しました。この運動は、姿勢の保持や怪我の防止などにも効果がある運動です。場を選ばずに、気軽にできる運動ですので、御自宅でもお子さんと一緒に体を動かしてみてください。