

## 第4回かぜくも教室を 開催しました！



12月9日(木)に「子どもの体幹と姿勢」をテーマに第4回かぜくも教室が行われました。コロナウイルスのために延期となっていましたが、今回4名の保護者を迎え無事開催することができました。

本校の根本教諭を講師に迎え、体づくりの重要性についてお話しいただきました。実際に体を動かしながら、正しい姿勢とそうでない姿勢の違いを感じました。生活の中で自分の体幹に意識を向けるような時間を設けながら、その中でどのような言葉掛けをしてあげるか、どうやって支援するかなど学ぶことができました。参加した保護者さんからの質問なども次々と上がり、有意義な時間を過ごすことができました。



親子でできるストレッチを家でもやってみたいと思いました。楽しく過ごせました。

いろいろな情報も交換できて良かったです。また参加したいと思いました。

体幹を整えることが集中力に影響することを初めて知りました。

初めての参加でしたが、楽しくお話が聞けました。自分自身の気分転換にもなったのでとても良かったです。また機会があれば参加したいと思います。

良い姿勢をとるには体幹が大切な事、その体幹を鍛える方法など教えていただき参考になりました。子どもと遊びながらできる体操も家でやってみようと思います。

後半、保護者同士の意見交換がすごく参考になりました。こういう機会がなかなか無いので、こういう時間がもっとあればいいなと思いました。

他のお母さんから「あー、わかるわかる！」と共感してもらったことで、気持ちが楽になりました。先輩ママたちの話を聞く機会があったら、ぜひ参加したいです。