

## 神奈川県立スポーツ会館自主事業（新規）教室の紹介

平成27年度から新しくスタートした3教室についてご紹介いたします。

まず、「健康体力アップ教室」です。この教室は、運動習慣のない45歳以上の方を対象に神奈川県立工科大学高橋勝美教授にご指導いただきながら、生活体力チェック（起居能力・歩行能力等の測定）を行い、自分の身体の状態を知った上で、スローエアロビック（リズム的な軽運動）で体力アップを目標にした教室です。指導は、神奈川県エアロビック連盟の関口先生、平野先生にお願いしています。

スローエアロビックは、メタボ、ロコモ、認知症を予防する効果も期待でき、神奈川県の健康寿命日本一を目指した取組みにも対応した教室です。

参加者からも、笑いが絶えない雰囲気なので楽しく、音楽にあわせて身体を動かすので継続できる。また、腰痛の改善や普段の生活にも良い変化がみられたと好評をいただいています。



健康体力アップ教室の様子

次に紹介するのは、「英会話教室」（入門編）です。

東京2020オリンピック・パラリンピックを控え、自身の英語力をアップし、海外から来られるたくさんの方々とコミュニケーションを図ることや、オリンピック・パラリンピック、国際大会等でのボランティア参加を目指すこと等を目標にした教室です。

参加者の中から数名、この教室をきっかけに先日行われた湘南国際マラソンに、スポーツボランティアとして参加されました。

また、現在の参加者は、高校生から70歳代と幅広い年齢層でスポーツボランティアだけではなく、習い事等で海外の方々と話をしたい等様々な目的を持って参加されています。

信頼をおける英会話学校から講師を派遣していただいております。テキストも充実していますので初心者でも安心してご参加いただけます。

先生は、海外生活も長いので英会話だけでなく色々な経験談なども聞く事ができるため、参加者の皆様も楽しく英会話を学んでいます。



英会話教室の様子

最後に紹介するのは、「親子英語リトミック教室」です。

この教室は、1歳～2歳クラスと2歳～3歳クラスがあり、音楽やリズム・楽器等を使って、英語で楽しく身体を動かすことを目的にしています。脳や身体の発達に役立ち、お友達も一緒ですので、集団生活の第一歩としても、また、親子で時間を共有することで、お子さんの新たな面も発見できます。

指導は、海外に留学経験もあり、ピアノの演奏もとても上手な先生にご指導いただいています。

教室中は、ほぼ英語で進めますので耳が英語に慣れ、教室の後半からは英語であいさつができるお子さんもいます。また、楽器などで上手にリズムをとりながら大きく身体を動かし、時には歌を唄いながら動物になったり、バレリーナになったり身体全体で表現しています。

ハロウィンやクリスマス等の時期には、他のクラスのお友達とも一緒にパーティーを開きます。

この時期のお子さんの吸収力は目を見張るものがあり、保護者の方も一緒に楽しんでいます。



親子英語リトミック教室の様子