

「おやこでヘルスアップ大作戦第3回教室」を開催しました

ね ら い	この5ヶ月間を振り返り、今後の望ましい生活習慣について意識を継続させる。		
会 場	宮崎県総合保健センター 5階大研修室		
日 時	平成22年12月12日(日)	12月18日(土)	12月19日(日)
対 象	西池小学校	生目台西小学校	住吉南小学校
参 加 者	4組(9名)	11組(23名)	7組(16名)
プログラム	10:05~10:15 通信振り返りクイズ 10:15~11:15 運動指導「おやこで Enjoy♪」 ~エクササイズボールを使った楽しい運動~ ~疲れバイバイストレッチ~ 11:25~12:00 ワーク		
内 容			
身体計測	<b>身体計測の様子</b> 	 身体計測票	保護者のみに行き、身長、体重、体脂肪率を測定し、結果を配付しました。
通信振り返りクイズの様子	<b>クイズの様子</b> 	通信の振り返りクイズでは、身近なお菓子のエネルギーを消費するのにかかる運動時間(歩行で消費する場合)についての問題などを○×形式で答えてもらいました。 12月に入り、クリスマスやお正月などご馳走やケーキなどを食べる機会が増えることから、いつも以上に食べたり飲んだりした場合は、食事を工夫して2~3週間単位で調整したり、窓ふきや床ふき、洗車や、子どもと一緒に遊ぶなどの方法で体をこまめに動かすことなどを紹介した。	
運動指導の様子	<b>運動指導の様子</b>   	運動指導では、筋力トレーニングやストレッチ、バランストレーニングなどができる弾力のある柔らかいエクササイズボールを使った様々な運動をしました。 はじめに、1人でできるボールの背面キャッチなどボールをコントロールする運動や、親子でできるボールパス、ボールキャッチなど素早く反応する力をつける運動をしました。ボールに慣れてきたら、グループを作って足でボールをコントロールするボール回しゲームや新聞紙で作った棒を使ってボール運びリレーなどをしました。親子で声をかけ合いながら息をあわせて上手にボールを運んでいました。 最後に、ボールの丸みと弾力を利用したストレッチをみんなで行い、使い方次第で様々なエクササイズができることを体感してもらいました。自宅でも遊び感覚で運動を続けてもらうために、エクササイズボールとエクササイズボールを使った筋力トレーニングとストレッチ	

ワーク

ワークシート③



ワークの様子



おやこシールラリー  
7・8月版



9月版



10月版



11月版



12月版



の資料をプレゼントしました。

ワークでは、おやこシールラリーの目標について、この5ヶ月、自分が頑張ったことと相手が頑張ったと思うことを振り返りました。

[自分の頑張ったことの例]

- ・シールラリーをしてからは、目標があり、それを目指してがんばれた。
- ・朝ごはんがパンからごはんになったので給食までもつようになった。
- ・水泳をがんばって試験に合格したこと
- ・シールを一つでも多く貼ろうとがんばった
- ・なるべくエレベーターではなく階段を歩くよう心がけた

[相手が頑張ったと思うことの例]

- ・いつも目標を意識して頑張っていた
- ・1ヶ月ごとにだんだんシールが集まっていった
- ・ごはん野菜料理が増えた
- ・仕事に行くとき、歩いていた
- ・ご飯が色とりどりの献立になった
- ・最近、ちゃんと朝ごはんを食べるようになったこと
- ・宿題や習い事などやるべき事をすべて終わらせた上で睡眠、食事はたっぷり取っていたのはすばらしい！！

参加者それぞれが様々な工夫ややり方でおやこシールラリーを実践されていたと感じました。また、シールラリーはおやこが一緒に取り組み、相手の頑張りがわかるものだったのではないかと思います。相手ががんばっていたことも例のようにたくさん記入してもらいました。

次におやこシールラリーの達成度を100点満点で自己評価してもらいました。実際のポイントについても計算して出してもらい、シールの数で自分の目標への取り組みを振り返ってもらいました。数えてもらったあと、各教室のポイントラリー高得点おやこを表彰し、賞状と景品をプレゼントしました。また、みなさん、個人個人のおやこシールラリーの頑張りをたたえて、全児童に定規セットを贈りました。

次に、健康づくりの意識継続のために10月におやこで交換してもらった応援レターを見てもらいました。

第2回教室から第3回教室間  
に送った通信

通信No.1



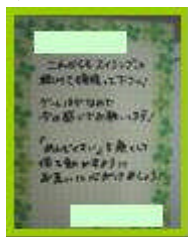
通信No.2



通信No.3



応援レター



[応援メッセージの例]

おやこシールラリーで立てた  
目標をいっしょにがんばろう  
ね。ほぼ毎日できるように、楽  
しく頑張ろうね。そして、いっ  
しょに声をかけ合って、高得点  
をとれるようにしましょうね

〇〇ちゃんへ：自分で決めた目標  
を頑張って実行できているね。お  
母さんは、なかなかできないこと  
が多いけど、これからも一緒にが  
んばっていきましょうね！

目標ができるようがんば  
るから、お母さんもがんば  
ってください

いつも明るく元気イッパイいい子  
に育ってくれました。これまで通  
り、よく動き、声を出し、お友達  
をたくさん作って生きていきまし  
ょう。元気の出るご飯作るからね。

今までの目標でやりきれ  
ない時もあったけどよ  
く頑張りました

目標を立ててまもる事は、すご  
く大変ですが、おやこシール  
ラリーがなくなってもがんば  
って続けてください

ママへ 苦手な野菜も食べる  
のでおいしいご飯をつ  
ってください

最初はちゃんとできるかな？  
って思ったけど、自分から  
目標をたててがんばれたね。  
ずーっと一緒にがんばろう

など、様々なメッセージが交換されており、家族の応  
援は大きなサポートの一つと感じました。

		<p>次に、これからも家族一緒に健康づくりに取り組んでいきたいか「①もっと頑張る②今のまま進む、維持する③もうやめる」の3択で選んでもらいました。ほとんどの家族が「もっと頑張る。いまのまま進む、維持する」でした。「今のまま進む、維持する。もっと頑張る」と答えてくれたみなさんにスタッフからのその気持ちを継続してもらうために、「2011年の健康カレンダー」をプレゼントしました。</p> <p>健康カレンダーには、毎月の健康づくりに関する情報と、おやこで記入してもらう「今月の目標」の欄を掲載し、2011年の健康づくりの目標を記入してもらいました。</p> <p>最後に、年に1度は生活習慣病予防検診や、がん検診を受けて、自分の体を振り返る時間や、家族で健康についての話をする団らんの時間をもつことも健康づくりの一つであることを伝え教室を終了しました。</p>
--	--	---

感 想

	<p>[保護者]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・健康に関しては、なかなか生活の中で意識する機会が内ので、今回の教室に参加して少しでも親子で体に対しての意識の向上に役だったと思います。</li> <li>・計測（目で見ると結果が理解でき大変になりました。ありがとうございました。</li> <li>・健康グッズを毎日使用しています。</li> <li>・自分では買おうとも思わなかった歩数計、とても活躍し、電池切れになるくらい使いました。継続することの大切さを知りました。</li> </ul> <p>[児童]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・とても楽しかった。中学生になってもこういう企画があれば参加したいと思う。</li> <li>・いつもはあまり気にしていなかった食事のバランスや健康にたいしての知識などが分かれたのでよかったです。</li> <li>・ボールをもらったので家でも運動をたくさんしたいです。</li> </ul>
--	---