

コロナ禍の運動指導実践

西会津中でオンライン開催

3月4日、会津大学短期大学部講師で、運動生理学やトレーニング科学を専門とする渡部琢也先生による「コロナ禍における運動指導実践」が西会津中学校2年生を対象に行われました。

これは、会津大学短期大学部がコロナ禍における運動不足の解消や、運動する機会の創出を目的に行っている事業です。小・中学生や高齢者といったさまざまな世代ごとに作成された運動メニューに基づき、学校や福祉施設での運動指導を行っています。

この日は、会津若松市にある会津大学短期大学の校舎と、西会津中学校多目的ホールをオンラインでつなぎ、指導が行われました。渡部先生の自己紹介の後、はじめに生徒たちが前屈で体



▲ 渡部先生より説明を受ける生徒たち

がどのくらい曲がるのか、また、目を閉じたままでの片足立ちを何秒間できるのかをそれぞれ確認しました。

続いて、短期大学の学生が柔軟性や体幹を整えるための「くの字運動」や「Sの字運動」、「ラディアン」など、限られたスペースでも気軽にできる運動の実技指導を行いました。



▶ 片足立ちをして運動前の感覚をチェック



▲ 大学生からオンラインで指導を受けました



▲ 体幹を整える効果がある「ラディアン」を体験する生徒たち

実技指導が終わると、再度、前屈と目を閉じたままでの片足立ちを行いました。運動前と運動後をそれぞれ比較し、その体の感覚の違いを体験しました。参加した生徒たちは、コロナ禍においても、部屋の中などの広くないスペースで取り組める運動で、柔軟性や体幹を鍛えられることを学びました。



西中図書館 新刊オススメ本



『これからの哲学入門』
[岸見 一郎 著]
幻冬舎

「私」とは、「生きる」とは、「愛する」とは、「働く」とは何か。「哲学」と聞いただけで難しいと思ってしまういませんか。

目次を見て、興味のある1ページだけでも読んでみましょう。

最後の項目にある一文を紹介します。

「何かの課題に取り組むとき、その課題があまりに困難だと思つと、できない理由を探し出します。今のままではいけない、現状を変えなければならない、「でも」といつてしまうのです。「でも」といつた時、それは「しない」といつ宣言です。」



『世界一効く 美顔づくりの教科書』
[木村 祐介 著]
学研プラス



『魔法のてぬきおやつ』
[てぬキッチン 著]
ワニブックス



第164回芥川賞受賞作品
『推し、燃ゆ』
[宇佐見 りん 著]
河出書房新社



第164回直木賞受賞作品
『心淋し川』
[西條 奈加 著]
集英社

町民ギャラリー まんさく俳句会

- 夫と行く豪華客船春の夢
長谷川 清子(野沢下小屋)
- 雪囲ひ解くや隣の近くなる
佐藤 ミエ子(野沢本町)
- 外出にむずかる孫や春の川
田崎 宗作(小杉山)
- 水温み鉋研ぐ手の絆創膏
西尾 公子(野沢上原)
- 啓塾やポストの鍵を子等覗く
矢部 弘子(中町)
- 春の川木橋でつなぐ隣村
矢部 征男(松峯)