

平成28年度

# アクティブライフ教室

早起き早寝朝ごはん運動推進中 地域スポーツ教室

早朝乗馬教室

## 8月



### 「三谷小学校発 地域健康づくり③

～乗馬競技練習参観・乗馬体験～

～農芸高校馬術部:馬術に強くなろう!～

**8月19日(金)**

**8:50~10:00 都立農芸高校(馬場)**

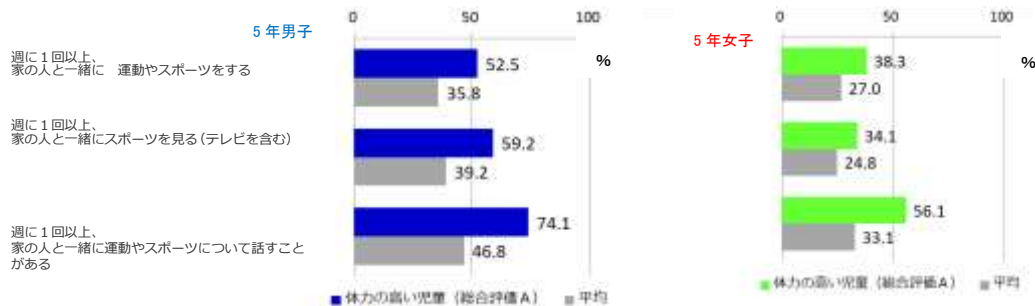
**先生: 都立農芸高校馬術部 鶴田監督(元オリンピック監督)、部員のみなさん**

●区内地域在住の方 予定20名(抽選)

農芸高校(正門広場)集合解散(8:50)ができるお子さん

三谷小学校の「早寝早起き朝ごはん運動」も4年目を迎え、今年度は東京都「アクティブライフ研究推進校」として学校内での健康指導を中心に、地域との連携の中で健康教育、健康づくりを進めていきます。第3回地域発信は、都立農芸高校馬術部の協力でオリンピック種目でもある馬術競技を勉強します。厩舎の掃除も頑張ってみましょうか。そのあとご褒美に「乗馬」も体験できそうです。健康生活を大切にするためにも、自分で運動をする、スポーツに興味をもつ、体づくりを食、保健、生活の中で大切にしていける、ということを進めていきます。

●体力の高い子は、運動やスポーツにおいて保護者と関わる機会が多い!



●「早寝早起き朝ごはん運動」は、ポジティブな生活への入り口です。

平成27年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査によると、総合評価Aの体力の高い児童は、保護者と一緒に運動やスポーツをする機会が「週に1回以上」という割合が平均よりも高くなっています。また、保護者と一緒にスポーツを観戦したり、運動やスポーツについて話したりすることも、体力の高い児童は「週に1回以上」と回答する割合が高くなっています。

今年の夏は、リオデジャネイロオリンピック・パラリンピック大会が開催されます。家庭と一緒に観戦し、応援したり感動したりすることで、運動やスポーツに親しむ絶好のチャンスです。保護者のみなさん!夏休みの取組にしたりしてみはいかがでしょうか。

**リオデジャネイロオリンピック 8月5日(金)~21日(日) / パラリンピック 9月7日(水)~18日(日)**

問い合わせ: 三谷小学校・学校支援地域共生本部 3390-0164 副校長 若尾 美暢