



音楽に合わせて楽しく動いてみよう♪

教科・分野【体育・音楽・体験活動】 学年【小1～中3】

講座時間【45分～100分(応相談)】 実施場所【体育館】

内容

(1) ねらい

音楽に合わせて表現運動をしたり、仲間と一緒に身体活動をしたりすることで、楽しみながら運動意識を高め、体力や運動能力の向上を目指す。

(2) 活動内容（授業例）

- ・リズムに合わせて動いてみよう
- ・ボールを使って体幹を意識してみよう
- ・ストレッチ体操をやってみよう

など、活動内容は学校の要望に応じて対応可能です。

まずは、イメージを膨らませるため、簡単な準備運動からスタートし、走る・しゃがむ・ギャロップ等、様々な動きに触れ、児童生徒の好む音源を使用して全体で運動をします。

備考

- ・申込みは2か月前までをお願いします。申し込み後、打合せを行い、資料を作成します。
- ・授業時間や内容は要望に応じて対応可能です。
- ・天竜区での実施については応相談となります。
- ・クラブ活動や放課後児童会での実施も可能です。
- ・児童生徒が用意するもの：タオル・水筒・帽子
- ・ボールを使用する場合は、学校側で用意が必要です。

団体紹介

青山 澄代

(社) 日本エアロビック連盟認定指導者。エスポスポーツクラブ等での指導や市民講座の派遣講師をはじめ、協働センター等でのサークル活動も行っている。

お問い合わせは

浜松市教育委員会教育総務課まで 電話 053-457-2401