

# キッズ・アスリートスクール

## ～運動会で1番になるために～

平成22年2月13日から27日までの毎週土曜日に行われたプログラムは以下のとおりです。

とき	種目	場所	内容
第1回 2月13日(土) 9:00～12:00	1時間目：陸上 9:00～10:30	総合体育館	開校式、準備運動、タイム計測
	2時間目：食育 10:40～12:00	総合体育館	食の大切さを学ぶ
第2回 2月20日(土) 9:00～12:30	1、2時間目：陸上 9:00～10:30	中央小体育館	陸上トレーニング
	1、2時間目：食育 10:40～12:30	中央小家庭科室	美唄おにぎり作り
第3回 2月27日(土) 9:00～11:00	1時間目：陸上 9:00～11:00	総合体育館	記録会、閉校式

### 陸上担当講師

美唄高校 上野 敦史 先生

美唄高校陸上部

砂川市立石山中学校 今 竜一 先生

美唄工業高校 阿波 克典 先生

### 食育担当講師

札幌教育大学 学生

美唄市食生活改善推進委員

美唄青年会議所

2月13日(土)総合体育館

9:00～開校式

美唄市教育長より激励の言葉

参加者70名(小1～小6)



ウォーミングアップ後、体育館で30mのタイムを計測。



この3回の陸上練習でどれだけみんなの足が速くなるか30mのタイム計測をしました。となりのコースに入ってしまう子や真直ぐ走れない子など様々でしたが、みんな一生懸命に走っていました。



札幌教育大学の6名の学生が『食育』の講座を実施してくれました。ゲームやクイズなどを通して食べることの大切さや知らなかった食べ物の秘密などを教えてもらい参加した子供だけでなく見学していた保護者の皆さんからも『へえー』と感心した声が上がっていました。

2月20日(土) 中央小学校体育館・家庭科室

陸上教室と料理教室(米粉のほうとう汁・大根菜のおにぎり)を2班に分けて実施しました。

	9:00~10:30	10:40~12:10	12:10~13:00
1班	陸上教室	料理教室	全体で食事
2班	料理教室	陸上教室	





2回目は陸上教室と美唄市食生活改善推進委員のみなさんに講師を務めていただき料理教室を実施。米粉？大根菜？など聞いたことがない食材に興味津々の子供たち。初めて包丁を握った子やおにぎりを作った子、家に帰ったら両親に作ってあげたい等と張り切って料理に取り組んでいました。

また、陸上教室ではスタート時の姿勢を低くして走る練習や走った直後に自分の姿をパソコンの画面で確認しながら講師の指導を受けるなど一生懸命取り組んでいました。

陸上・料理教室の終了後は体育館にて保護者の皆さんも交えて、みんなで作った「米粉のほうとう汁」と「大根菜のおにぎり」を食べました。初めて食べた方も多かったのですが『おいしい』と好評でした。

2月27日(土)総合体育館

キッズ・アスリートスクール最終日 30mタイム測定をしました。



全3回の集大成で30mのタイム計測を実施しました。

準備運動とスタートの復習をしてから、本番に挑みました。少し緊張気味で力を出し切れなかった子もいたのではないかと思います。必死の形相で30mを駆け抜けていました。

閉校式では、講評をいただいた美唄高校 上野先生から「結果はそれぞれでしたが、最初の走っていた姿と比べるとみんな良い走り方になりました。このキッズ・アスリートスクールで学んだ運動する楽しさや食事の大切さを忘れることなく今後も続けてほしい」とのお話をいただき怪我も無く無事に終了することができました。

