

(改訂版)

「区民健康体操 すみだ花体操」 ～墨田区の愛唱歌にあわせて楽しく体操♪～

保健体育

伝統

総合

すみだ花体操とは…墨田区民の健康づくり(生活習慣病予防など)を目的に作られた区民健康体操です。すみだまつり、環境フェアなど、区のイベント等でも毎年実施しています。学校行事等でご活用ください。

- (1) ねらい
- ① 全身をリズミカルに動かし、からだを動かす楽しさを味わう。中学生では、更に現代的なリズムのダンスの応用として、全身でからだを動かせるようになる。
 - ② 身近な区民体操として、適度な運動が、健康で丈夫なからだを育むこと、生涯を通じた健康づくりにつながることを理解する。
 - ③ 歌や動きから墨田区の文化・伝統を認識でき、郷土への愛着や誇りを育む。

- (2) 対象
- ・幼稚園～小学1年生～中学3年生
 - ・教員・指導者・保護者・地域の方向けの講習も行います。
 - ・保護者、地域の方へご案内ください。

継続して実施するための媒体(DVDやCD等)を提供いたします。



- (3) 講師
- すみだ花体操インストラクター
(日本フィットネス協会公認インストラクター他)
すみだ花体操普及員



- (4) 形式
- ・所要時間 1単位時間～
 - ・クラス単位でも複数クラスでも可。

- (5) 内容
- 墨田区の愛唱歌「花」に合わせ、リズム体操を行う。
- ・リズム運動を通して、体操の動きや楽しさを体験する。
 - ・体力づくり、からだの調子を整えるための運動について体験する。
 - ・墨田区をイメージした動きの解説を受ける(墨田区の伝統や文化にふれる)。
 - ・歌と動きを合わせた練習を見せ合うことを通し交流を深める。
- ※ 対象の年齢・学年に合わせた内容の指導を行います(詳細はご相談ください)。

- (6) 費用 「無料」

区の健康づくり普及啓発事業との連携を図るため、費用はかかりません。
事後に、児童・生徒からの「感想文」を送っていただきますようお願いいたします。

- (7) 申込み **出前授業申込書** 実施日2か月位前 ⇒ 学校支援ネットワーク本部へ送付
区の担当者には、当本部から連絡を取らせていただきます。

詳細の打合わせは、区担当者と学校担当者で行ってください。

【問い合わせ先】：保健衛生部 健康推進課 地域保健担当 ☎ 03-5608-8514

すみだ花体操普及員会会長(小木曾清三氏) ※お問い合わせの際は、健康推進課へご連絡ください。