

元気、親子

健康に関する情報をお届けします

親子で楽しむ

3分間体操

お父さん、お母さんに「運動してますか？」と尋ねると「運動不足は感じるけど、仕事や子育てが忙しくて、運動してないなあ」という答えが返ってきます。

そこで、今回は、忙しい中でも運動する方法、少しの間でできる親子体操をご紹介します。健康のために、お子さんと楽しみながら、ぜひ、実践してみてください。

体操へ親子ロボット

① 子どもの後ろに親が立ち、両手をつなぐ(子どもが親の指を握り、それを親が包むように握る)



② 親の両足に子どもが足を乗せる

③ 子どもの足を乗せたまま、親は足を高く上げて移動する「出発!」「次は右」など声をかけ合って、横歩きや後ろ歩きなどして楽しもう

からだをつかって遊ぼう!
親子体操で運動不足にサヨウナラ!

子どもと遊びながら、十分運動できる体操が盛りだくさん。ぜひ、ご参加ください。
とき 6月20日(月)・27日(月)
午前10時~11時30分(2回1コース)

対象 2歳~入園前の子どもとその親20組

内容 親子体操の紹介と体験

ジュデイの

見たまま感じたまま

蒲郡市国際交流員 ジュデイ・ワン

トライアスロンに

感動、感動、大感動

皆さん、5月15日に石垣島でトライアスロンのワールドカップが行われます。知っていますか?

去年の今ごろ、私はトライアスロンのことを何も知らな



くて、石垣島のトライアスロンでボランティアをする機会があったのに、見逃してしまつて、今でもとても後悔しています。

私は、子供のころからスポーツにあまり興味を持てなくて、去年蒲郡で行われたワールドカップも、正直そんなに楽しみにしていませんでした。

た。でも、じかにトライアスロンを見て、自分でもびつくりするぐらい夢中になって、声がなくなくなるまで選手を応援して、いつのまにかトライアスロンの大ファンになつてしまった。

選手のすいすい泳ぐ姿を初めて見て、「何というスピードだ!」と思いました。すごいよ。そして、常にママチャリで移動している私にとって、選手たちのこいでいる姿は、「車でも苦労する坂なのに、何でこんなにすいすい登

れるの?」と、とても不思議でした。最後のランでは、自分が歩くだけでも「遠いなあ」と思う距離を、選手たちがずんずん走っている姿を見て、新たに感動しました。

わたしと同じ感動を皆さんにもぜひ感じて欲しいから、絶対に見てほしい。5月15日の石垣島。そして、今年の9月には蒲郡でアジア初の世界選手権が行われるので、じかにトライアスロンを見る機会を見逃さないでね。