

親子で楽しもう「運動あそび教室」 実施要項

1 趣 旨

運動に関する神経系が急速に発達する幼児期には、様々な身体の動きを遊びの中で体験することが重要です。遊びの「量」や「質」とともに低下傾向にある現代の子どもたちにとって、日ごろからのびのびと身体を動かす機会の確保が今日的課題となっています。

そこで、本教室では親子でできるたくさんの運動あそびメニューを紹介し、実際に親子で体験していただくことで、子どもたちが各家庭において、日ごろから楽しく身体を動かすことができるよう実技を交えた教室を実施します。

2 目 的

(1) 自己肯定感の涵養

運動やスポーツに対して「好き」「楽しい」といった前向きな感情を持ち、失敗を恐れず様々な課題に挑戦しようとする姿勢を育てる。

(2) 運動神経系の発達

様々な動きを遊びの中で経験することで、子どもたちの将来的な運動能力の開発及び体力向上の基礎を養う。

(3) 保護者への運動あそびに関するポイントの伝授

子どもたちにとって最も身近な存在である保護者に対して、子どもの体力や身体作りに関して理解を深めていただき、親子で一緒に遊ぶことの重要性とポイントを体感していただく。

3 主 催 公益財団法人山梨県スポーツ協会

4 開 催 日 令和8年3月22日（日）

5 会 場 小瀬スポーツ公園 武道館 第2武道場（畳）

6 対 象 者 3～6歳（目安）の未就学児とその保護者

- * 幼稚園・保育園の年少・年中・年長にあたる幼児を対象としています。
- * 年齢は目安ですので年齢に満たない兄弟がいる場合はご相談ください。

7 募集定員 親子20組程度

- * 保護者も含めた実技がありますので、1組は保護者1名に付き子ども1名ないし2名が望ましいです。
- * 保護者1名で子ども3名以上を参加させたい場合はご相談ください。

8 参 加 料 無料

9 指 導 者 公益財団法人山梨県スポーツ協会 管理課
主任 松山 祥一 / 主任 保坂 亮太 他

* 資格等 健康運動指導士／スポーツプログラマー／スポーツリーダー
中学校・高等学校教諭専修免許状（保健体育） 他

10 実施内容 10：00～ 受付 / あそび場開放（受付後自由に遊べます）
10：30～ はじまりの会（あいさつ／スタッフ紹介）
10：40～ 運動あそびメニュー体験・紹介
11：30～ おわりの会（プレゼントお渡し／お見送り）
11：45頃 終了見込み

* 子どもたちのペースに合わせて進行させていただきます。お時間が多少前後することが予想されますがご了承ください。

11 持 物 等 （１）必須 参加者の飲み物、動きやすい服装
（２）必要に応じて 着替え、汗拭きタオル、外履きを入れる袋

* 会場の床は畳となっております。実技は靴下または裸足で行いますので、屋内履きは不要です。

* 下駄箱から会場（２階）までの間、必要な方はスリッパをご持参いただくか、玄関に常設しておりますスリッパ（大人用）をご使用ください。

12 申込方法 右記のQRコードを読み込んでいただき
必要事項を入力してお申し込みください。



* 申込期間：令和８年２月２１日（土）～２月２８日（土）

* 操作が分からない場合は、下記のお問い合わせ先へメール
（件名に「運動あそび教室申込希望」と入力）を送信いただくか（メール返信にて必要事項をお聞きします）、お電話にてお問い合わせください。

13 お問い合わせ先

公益財団法人山梨県スポーツ協会 管理課 主任 保坂 亮太

〒400-0836 甲府市小瀬町840

電話：055-243-3115 ファックス：055-243-5490

メール：r-hosaka@sports.pref.yamanashi.jp

14 そ の 他

（１）教室当日は武道館１階の正面玄関からお入りください。外履きを脱いで下駄箱に入れるか、外履き用の袋にお入れください。コンコース中央の階段から２階へお進みいただき、正面の受付までお越してください。

（２）参加者のスポーツ安全保険には主催者側で加入します。

（３）武道館内には更衣室、飲み物の自動販売機、エレベーターがあります。

（４）ご不明な点はお気軽にお問い合わせください。