

交野市教委ニュース

第57号 (平成29年4月4日発行)

平成28年度 全6回

ノルディックウォーク

ノルディックウォークとは？

2本のノルディックポールを使って歩行運動を補助し、運動効果を高めることができるものです。社会教育課では、7月から3月にかけて、全6回交野市内を歩きました。6キロから8キロでさまざまなコースを歩いております。

7月から3月までで、130名の参加をいただいております。



ノルディックポール

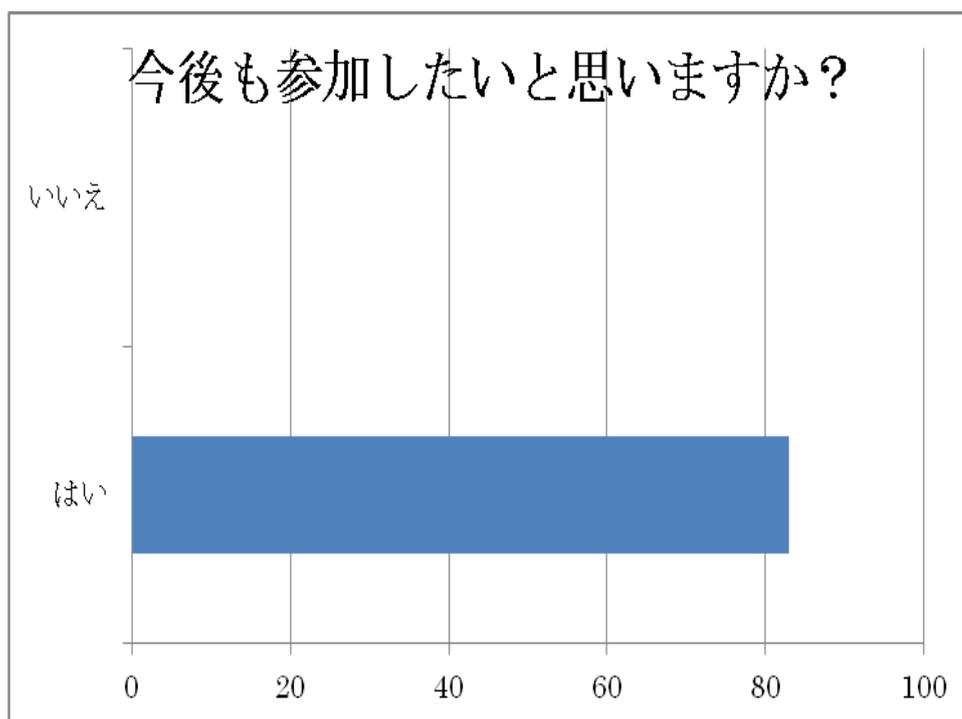
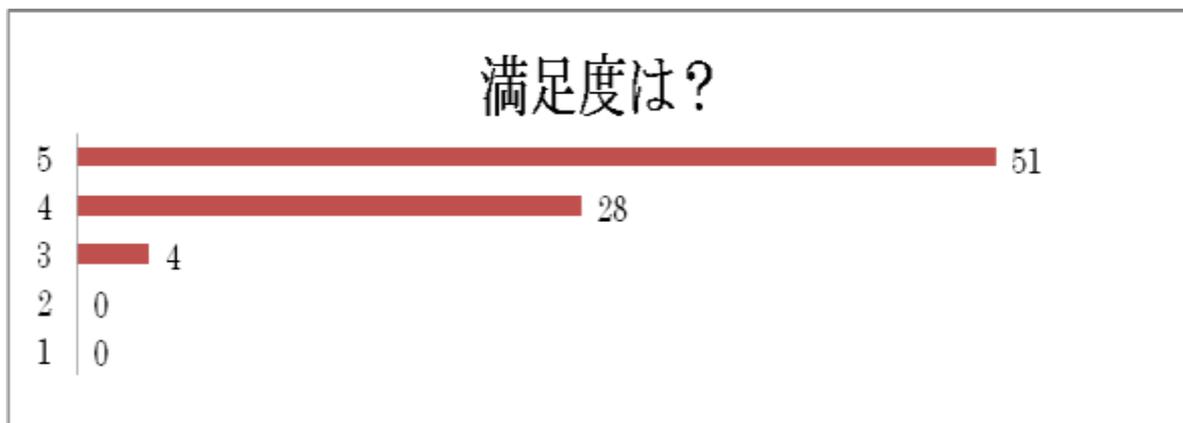


ノルディックウォークの様子

数回のアンケートを取りました。下記のとおりの結果となり、ノルディックウォークへの参加意欲や参加が楽しみという声を参加者からいただいております。

(全ノルディックウォークアンケートより)

アンケート回答者 83名



平成28年度 ヘキサスロンプログラム
倉治小学校エアロケット測定

ヘキサスロンとは？

美津濃株式会社の体力測定プログラムでスポーツが得意、不得意に関わらず、楽しく、遊び感覚で基本的な動作を自然と身につけられる運動メニューと運動能力測定を組み合わせたプログラムです。

社会教育課では、11月から2月に倉治小学校4年生を対象に、ヘキサスロンプログラムの1種目エアロケットを導入しました。11月に1回目の測定を行い、2月に2回目の測定を行いました。

エアロケットとは？

軽量でやわらかい安全なロケット型の器具です。やり投げに似た体験をしながら、全身を使った投げ方、正しく投げるフォームなどを習得するため器具です。



エアロケット



練習・測定の様子

今回、2回測定記録を取りました。下記のとおりの結果となり、クラス全体の記録が伸びました。

性別	11月	⇒	2月	伸び率
男子 A	8.29m	⇒	16.10m	194%
男子 B	8.90m	⇒	15.10m	170%
女子 A	6.30m	⇒	13.60m	216%
女子 B	5.30m	⇒	12.00m	226%

全クラス平均飛距離		
11月	2月	伸び率
9.96	10.70	107%

