

亀山耕平さんの出前授業

12月6日、元オリンピック体操競技の亀山耕平さんによる出前授業を行いました。亀山さんには、昨年度跳び箱の指導をしていただき、参加した5、6年生全員が跳べるようになりました。そこで、今年はマット運動を指導していただきました。初めに体育館を10周ほど走り、心拍数を上げてから取り組むことの大切さについて教わりました。その後、体の伸び縮みと前転や後転の動きの関係を実践しながら学びました。前転が苦手な子供もあっという間に回れるようになり、全員が後転に挑戦しました。後転も、初めは補助器具を使う子供がほとんどでしたが、最終的にはほぼ全員が補助器具なしで回れるようになりました。

また、授業の後には、オリンピック等の大会で獲得したメダルに触れさせていただきました。亀山耕平さん、ありがとうございました。

