

生徒と一緒に身体を動かし、
健康について考えてみませんか？

チャレンジテ-2023 コンディショニングトレーニング講座

<日 時> 5月31日(水) 5・6校時

<講 師> ブラウブリッツ秋田
クラブコミュニケーター 前山 恭平 氏
専属管理栄養士 阿比留 朋 氏



<講座の内容>

講座①「コンディショニングトレーニング教室」 体育館

講師 前山 恭平 クラブコミュニケーター

3年生にとって最後の市郡の大会「市郡総合体育大会」まであと2週間と少し。大会前試合前後の心身の状態の整え方などコンディショニングについての講座です。実際に身体を動かしながら、コンディショニングの整え方を教えていただきます。

講座②「健康指導教室」 1階オープンスペース

講師 阿比留 朋 専属管理栄養士

健康や運動と栄養について教えていただきます。男鹿南中学校の学校給食のメニューを題材として取り上げながらお話ししてくれます。

専門家のお話を聞くことができる貴重な機会です。

保護者や地域の皆さんも南中で生徒と一緒に身体を動かし、学んでみませんか。

<各講座の予定>

5校時(13:30~14:20) 1・2年 講座① 3年 講座②

6校時(14:30~15:20) 1・2年 講座② 3年 講座①

保護者・地域の皆様の参加は、体育館スペースの関係で**6校時(14:30~15:20)**の予定です。もし、5校時の参加を希望する方はその旨をお知らせください。

当日は内ズックを持参の上、動きやすい服装でおいでください。

<参加申込>

- ・ 特別申込をしなくとも参加は可能です。受付で「参加者票」にご記入ください。
- ・ 準備の関係上、参加の予定がある方は事前にお知らせいただけるとありがたいです。
- ・ 保護者の皆さんには案内メールを来週月曜日までに出します。参加を予定されている方はそのメールの回答に○をして返信してください。

ご不明の点がある場合など男鹿南中学校にお問い合わせください。

電話 0185-23-3241 (担当 教頭 長崎涼子)