



スポーツの秋到来！

～山口ゆめ花博の4つの日本一や地域の公園で、子どもも大人も遊んでみませんか？～

これまでもお知らせしていますが、家の人と一緒に運動をする頻度やスポーツを見る頻度、運動の話をする頻度が高い子どもほど、体力合計点が高い傾向にあります。子どもと保護者が一緒に運動やスポーツを「する・見る・話す」ことは、体力向上にも繋がる、大変重要な取組です。

現在開催中の「山口ゆめ花博」には、日本一高い木のブランコや、日本一長い竹のコースターばかりでなく、子どもも大人も一緒に楽しめる場所や遊具がたくさんあります。

さわやかなこの季節、「山口ゆめ花博」や身近にある公園で、子どもと一緒に遊んでみてはいかがでしょうか。

日本一長い竹のコースター

長さがなんと85m。竹から伝わる振動と風を全身に感じる爽快感に大人も一緒にドキドキ！



日本一広い芝生広場

東京ドーム約6個分の日本一広い芝生の広場。キラキラとした日差しと吹き抜ける風のもと、思い切り走りまわったり転んだりできます。



日本一高い木のブランコ
高さは30mもあり、まるで海と空と大地を抱え込んで空中散歩している様な浮遊感が楽しめます。



日本一長い木のブランコ

長さが日本一！
総延長 150メートルのブランコ。海を見ながら70人が一度にこげるブランコは圧巻です。



オリンピック 成迫選手を迎えての陸上教室

模範演技に、子どもたちは釘付けです！



遊び・運動大好きやまぐちっ子育成事業モデル校（オリパラ教育推進校）3校で、大分県出身のオリンピック 成迫健児 選手（ロンドン大会出場、2006年アジア大会1位）を講師に迎え、陸上教室を開催しました。

準備運動やスタートの仕方、ハードリングの練習の方法など、ハードルを速く走る為に必要なことを学びました。

成迫選手から直接アドバイスを受け、子どもたちも真剣な表情で、練習などに取り組みました。

実技では、子どもたちが思うように体が動かない場面も見られ、思わず、笑いが起こりました。また、成迫選手がアジア大会で獲得された金メダルも披露されました。子どもたちは、実際に触らせてもらい、大興奮で、笑顔あふれる楽しい教室になりました。

スタートでは、「早く体を起こさず、前傾姿勢を保つ」こと、また、ハードリングは、「タイミングが大切」なことを教えてもらいました。

実際に首にかけさせてもらいました。メダルは、予想より重かったです。



【 岩国市立周北小学校・修成小学校】



【 山口市立大内小学校】



【 柳井市立柳東小学校】

講演会でも、楽しく、真剣に話を聞きました

講演では、オリンピック村での裏話や小・中学校時代の話もあり、興味深く聞いていました。

「運動・スポーツを楽しむことが大切」であることや「自分の苦手な弱い部分を直すことも大切だが、得意な良いところをさらに伸ばすことで、弱い部分も改善されてくる。」というお話は、実体験を踏まえられており、子どもたちの心に響くお話でした。

成迫さんは、仕事をしながら、東京オリンピックを目指すそうです。

