

# 令和4年度水中運動ひろば

## 【概要】

### 水中運動ひろば

部会長：神戸市総合療育センター  
高田哲 診療所長

#### 目的

- ・生涯スポーツの入り口として、スポーツに親しみ、運動の楽しみを味わう
- ・水中での運動遊びを通して基本的な運動能力の向上を目指す
- ・参加者の自己肯定感と生活の質の向上を目指す

対象者	市内小学校特別支援学級の児童（小学3～6年生） 保護者同伴を条件とする	
開催予定	時期	前期2022年7～9月、後期2022年10～11月
	時間	日曜日の午前中 1時間程度
	回数	5回を1クール 前期・後期ともに2クラス
定員	1クラスあたり親子10組	
参加者の送迎	送迎なし	
プログラム	水慣れ・水遊びを中心とした内容 水中サーキット(歩く、泳ぐ、潜る、動く、踊る)	
参加料	1回 500円	

## 【内容】

○内容（プール内：いずれの回も 1 時間）

- ▶あいさつ
- ▶準備体操
  - ラジオ体操・家でできるおすすめストレッチ
- ▶水中ダンス
  - リズムダンス・家でできるおすすめダンス
- ▶水中サーキット
  - 歩く・漕ぐ・潜る・泳ぐ
- ▶あいさつ

※1 日目と 5 日目はプールの前に会議室にて体力測定（内容は以下のとおり）

身長・体重、体組成、握力、立ち幅跳び、長座体前屈、片足立ち、ケンケン、上体起こし

## 【日程】

| 前期 |

	1 回目		2 回目	3 回目	4 回目	5 回目	
A日程	7/24(日)		8/7(日)	8/21(日)	9/4(日)	9/11(日)	
	10:00~12:00		9:30~10:30			10:00~12:00	
B日程		7/31(日)	8/7(日)	8/21(日)	9/4(日)		9/18(日)
		10:00~12:00	11:30~12:30				10:00~12:00

| 後期 |

	1 回目		2 回目	3 回目	4 回目	5 回目	
C日程	10/2 (日)		10/16(日)	10/30(日)	11/13(日)	11/20(日)	
	10:00~12:00		9:30~10:30			10:00~12:00	
D日程		10/9(日)	10/16(日)	10/30(日)	11/13(日)		11/27(日)
		10:00~12:00	11:30~12:30				10:00~12:00

