

# 「東北応援プロジェクト」報告書 2015.8.8

NPO法人健康づくり推進機構BTB

「東北応援プロジェクト」無事、終了しました。このような機会をいただき、ありがとうございました。



各リーダーと念入りなミーティング



本日の流れの確認



メンバー紹介タイム

## コンディショニング

動きやすい身体感覚を磨きました。赤ちゃんの時の身体の動きを元に、寝返りや、ハイハイをすることで、スキップや、ジャンプが軽やかになる事を体験しました。ワニバイが苦手な子が中にはチラホラいましたが、童心に戻り、ゴール目指し夢中で這って行きました。



## エアロビクス

小中学生にとっては、ほぼ初めてのエアロビクス。最初は動きがぎこちなかったようですが、一度感覚をつかむと、その後は自然と手足が動いてました。選手のリードも、エアロビクスインストラクターでは？と間違えそうなくらい、大きく、綺麗な動きでした。最後には、子どもたちが駆け寄ってきて、「エアロビクスすごく楽しい！！」と嬉しい感想いただきました。

## ミニゲーム&クリニック

子ども達が素直にソフトボールを楽しみ、試合をする中、勝ち負けが成長の糧となったことでしょう。

講習では、一言声をかける、褒めるだけで、子どもたちは「もっとやりたい」「楽しい」などモチベーションがあがりました。



## メンタルトレーニング

「夢はありますか？」との問いかけに、恥ずかしそうに手を挙げる子がチラホラ。

今回のトレーニングでは、目標とチームビルディングを学びました。

2人で立つ、4人で立つ、8人で立つ、16人で・・・。

人数が多くなるほど簡単には立ち上がりません。

チームで目標を決め、話し合い、アイデアを出しながら目標の「立つ」に臨みました。

最後に、再び「夢はありますか？」と問いかけると、自信を持って手を挙げる子ども達がありました。

