

隠岐レインボークラブ

夏休みの午前中、隠岐の島町の小学1年生～3年生12名が、町スポーツ推進委員の方と体育館館長さんの指導の下、様々な運動に取り組みました。

柔軟体操を入念に行ったあと、スキップ、ケンケン、横にスキップ、ももあげ、うつ伏せからのダッシュなど、主に足を使った運動を行いました。

そのあと、ボールを使い、ドリブル、上に投げて背中でキャッチ、サッカーのスローイン、左右で投げる、バレーのサーブなど、1～3年生があまり経験しない運動に挑戦しました。なかなかうまくいかない子どももいましたが、今回経験することで、大きくなったときに役に立つのではないかと思われました。

休憩をはさんで、陣取り、そして最後は隠岐の民謡にあわせて踊ります。ヒップホップとまではいきませんが、なかなか激しい動きです。子どもたちはスポーツ推進委員の方の動きに合わせて軽快に踊りますが、踊っている両手には砂が入ったペットボトルを持ちました。当初は重たがっていた子どもたちでしたが、この日は慣れた様子でした。

この日は、夏休みの活動予定の折り返しでしたが、「体がやわらかくなった」（参加児童）「毎回楽しみにしている」（保護者）「スキップができない子どもが多くみられたが、ずいぶん上手くなった」（指導者）等の感想が聞かれました。

