



# 体を動かす楽しさを

## 佐藤さん講師、親子教室

弘 前

テレビ番組で10代目「体操のお兄さん」を務めた体操インストラクターの佐藤弘道さんが講師を務める「親子体操教室」と「親子体操 普及員養成講座 続編」が14日から、弘前市賀田の岩木文化センターあそべーるで

始まった。参加した3、4歳児の親子連れらは佐藤さんが考案したヒヨコやペンギンの動きを取り入れた親子体操に挑戦し、体を動かす楽しさに触れた。15日も行われる。

県医師会付属の健やか力推進センター（センター長・中路重之弘前大学大学院医学研究科教授）と弘前市が実施。同日は、3、4歳児向けの体操教室と、

養成講座が行われた。このうち、3歳児向けの体操教室には109人、約50組の親子が参加し、子どもが親の後ろを付いて歩くヒヨコ歩きや、かかとや爪先を上げて歩くペンギン歩き、腕をフランクに見立てて大きく揺らす体操に挑戦。佐藤さんは「揺れたり回ったりする動きに慣れて、三半規管を鍛えないと、乗り物酔いに強く

ならない」と助言し、参加した親子が楽しみながら体を動かした。

また、養成講座には28人が参加し、親子体操の流れや盛り上げ方、動きなどを佐藤さんから専門家から学んだ。

参加した三上桃佳ちゃん(3)は「フランクの体操が楽しかった」とにっこり。母親の牧子さん(42)は「道具がなくても身一つでできる体操だったので、家でもやってみようと思う。冬だと遊ぶ場所が

限られてくるので、今を高めるためにも、この参加はいい経験になった」と話した。佐藤さんは「親の世代から健康への意識

(山本恵子)

佐藤さん(左上)の動きに合わせ、親子が気軽にできるリズム体操などに親しんだ教室