

鹿北中学校 3 年生選択体育のお礼文を抜粋

■この選択体育の授業を通して身体を動かすのが好きになりました。僕は鹿本の体育コースに進学しようと思っているのでゆ〜かむで学んだことを活かして頑張ろうと思います。

■ストレッチの正しい方法を指導して下さり、部活動の時にとても役立ちました。ジムではいろいろな筋肉を鍛えたり自分の体力を計ったりして、自分の課題が良く分かりました。1 回目より 2 回目の記録が伸びていた時はとてもうれしかったです。

■僕はあまり運動が出来る方ではなく、走ったら息切れをしてしまっていました。それに運動はあまり好きではなく、団体競技をしてもいつもチームの足を引っ張っていました。ゆ〜かむに来た時もあまり乗り気はしませんでした。でもゆ〜かむの運動は楽しく活動することができました。プールではただ泳ぐのではなく、リレーをしたり、ボール拾いをしたりしてとても楽しかったです。

■他の学校では体験できないようなことが体験できました。鹿北はこんな素晴らしい施設があるので、これからも利用していきたいと思います。

■約半年間だったけど運動をすることの楽しさや大切を学び、自分も成長することができました。このような事を感じることができたのも「ゆ〜かむ」のおかげです。今、私は「ゆ〜かむ」といういい施設が自分の地域にあることが幸せだなあ〜と思っています。

■高校では文化部に入ろうと思っているのですが、運動不足にならないよう、ゆ〜かむのジムを利用しようかなと思っています。また、スタジオで習ったストレッチは家でもできるので、風呂上がりにはしていこうと思います。身近にはない温水プールやジムが自分たちの地域にあるので、これからは積極的に使っていこうと思います。

■自分の身体を強くするためには、絶対に自分に負けずにどんどんチャレンジをしていくことが大切だし、きつい時こそ友達と声をかけ合うことが大切だと思いました。また、トレーナーの方も優しく教えて下さり、とても楽しく、充実した時間を過ごすことができました。これからも体を動かしていきたいと思います。今回、ゆ〜かむで学んだことを活かして、体力アップにつなげていきたいです。

■スタジオでは片足立ちなどで体のゆがみがあることを知り、ストレッチやウォーキングなどで、体の柔らかさや体幹を養うことができたと思います。プールでは、想像と違って激しい運動はあまりありませんでしたが、プールの中を歩くだけでも「効いてるな〜」と感ずることがあり、とても良い体験ができました。

■今までは「きついから運動をしたくない」などと思っていましたが、今では運動することの大切さが分かりました。また自分の地域にこのような施設があることが本当にうれしいです。

■僕が一番印象に残っていることは、スタジオで行ったストレッチとマッサージです。ストレッチでは 2 人組で体を伸ばす運動などをしました。始めて行った時は、いろいろなところがつりそうになっていました。しかし、担当の方の優しい指導のおかげでストレッチをしても体が悲

鳴をあげなくなりました。次にマッサージの方法を教わりました。「上手！」と思っていた僕の肩たたきが間違っていることを教えてもらい、今では兄や親も和ませられるほどうまくできるようになりました。高校生になったらゆ〜かむに行きマッサージを習いたいと思っています。その時はどうぞよろしくお願いします。