

【別冊資料】

平成29年度

教育に関する事務の管理及び執行
の状況の点検並びに評価結果報告書

(平成28年度対象)

平成29年8月

高石市教育委員会

【別冊目次】

SIST (School Innovation Support Team) 事業について	1
幼・小・中連携を基盤とした小中連携推進支援事業の研究イメージ図	2
平成 28 年度 公民館主催事業	3
企業による活動プログラム報告書 (大塚製薬株式会社)	5
平成 28 年度 図書館事業実績	6
総合型地域スポーツクラブについて	8

SIST (School Innovation Support Team) 事業について

子どもたちが主体的・意欲的に活動できる「授業づくり」を推進していくために、指導主事が継続して、学校を支援していく。

主に、下記のことを実施していく。

- ・授業改善を学校全体で行う基盤づくり
- ・全教員による「子どもたちが主体的に活動する授業づくり」
- ・組織を動かす若手・中堅教員の育成
- ・外部講師による取組みの検証



SIST

コーディネーター（指導主事）

各小中学校の授業改善の課題を分析し、支援方策を考え、指導主事・学力向上支援員に支援方策を指示

情報共有・指導方策確認

情報提供・連携

連携

学力向上担当 指導主事

各小中学校の日々の授業改善に向けて、教職員に対して、指導助言を行う。

学力向上支援員

各小中学校の校内研究体制について、管理職及び教職員に対して、指導助言を行う。

派遣（継続的支援）

学力向上担当者会議

学校

【具体的方策】

A 各学年の授業支援→教員一人ひとりの授業スキルを向上

大阪の授業スタンダードの5観点に基づき、どのように1時間の授業を組み立てていくかを指導・助言を行う。

学習規律（チャイム着席・聞く態度・話す態度等）の定着にむけての指導・助言を行う。

- ① 指導主事による示範授業の実施。
- ② 学年に合わせて単元を通じた授業づくりの指導・助言（教材研究、授業参観から見えてくる課題等、随時指導）

B 大阪府教育センターや大学教授等外部講師と連携した研究授業支援→学校全体の校内研究の活性化

外部機関と連携し、各学校が行っている校内研究に対して、検証し取組みを効果的に進めていく。

外部講師（府教センター・大学等）や市指導主事が、

- ① 指導案検討会
- ② 事前授業
- ③ 研究授業・研究討議 において、指導・助言を行う。

児童生徒の学習意欲や学力の向上・教員の指導力向上

児童生徒が「分かる」「楽しい」「できる」感じられる授業づくり

1

児童生徒の学力向上

幼・小・中連携を基盤とした小中連携推進支援事業の研究イメージ図

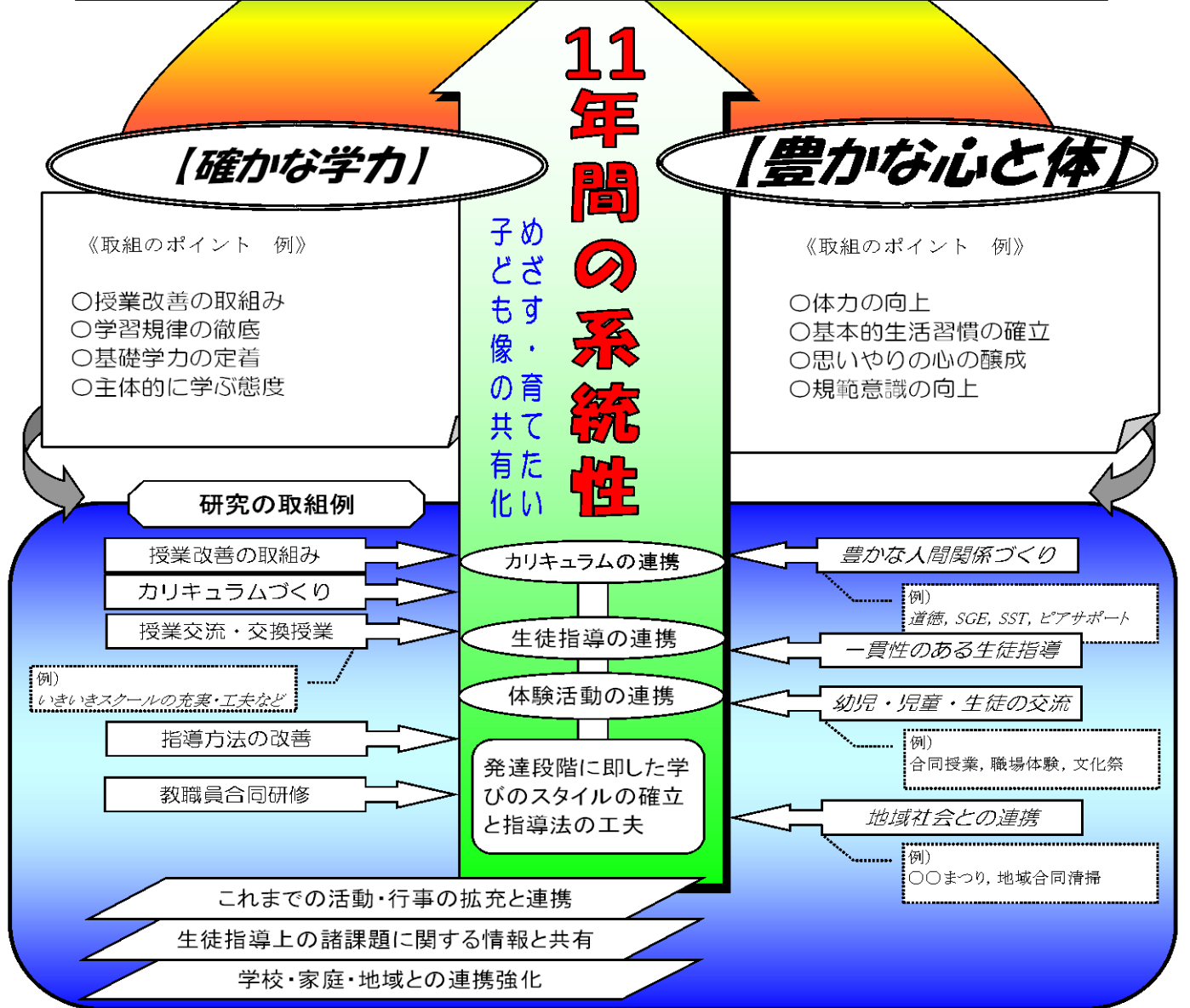
趣旨 …幼・小・中学校11年間の就学前から義務教育段階において、幼児・児童・生徒に身に付けさせたい「知」・「徳」・「体」の基礎・基本となる到達目標を設定し、その実現に向けて幼・小・中学校園が連携して取り組むことにより、「高石市教育振興計画(高石市教育ビジョン)」がめざす「生きる力」の確実な定着を目指す。

目指す・育てたい児童・生徒像・教職員像…中学校区で共通のものを設定

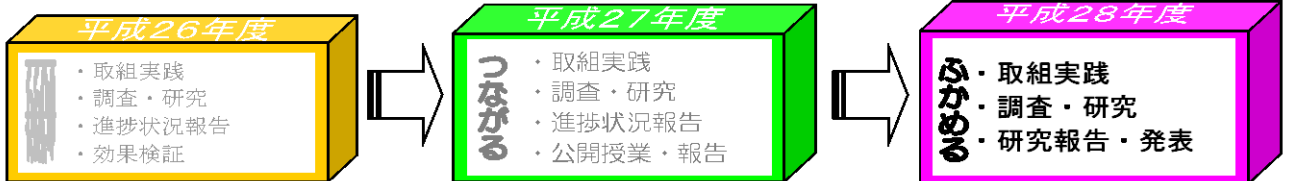
- ☆ 高石中学校区⇨**自他を理解し、自分の思いや考えを伝えることができる子ども**
- ☆ 高南中学校区⇨**学習意欲をもち、確かな学力の向上をめざす子ども(子ども自らによる学力向上)**
- ☆ 取石中学校区⇨**自ら考え、表現できる子どもに**

学校で取組む研究テーマ…上記目指す子ども像実現のために研究テーマを設定し、校区の幼・小・中の教職員が共通認識のもと学校の独自性を発揮し、特色ある学校づくりを推進する

高石中学校区…キャリア教育 | 高南中学校区…生徒指導 | 取石中学校区…言語活動



◆ 事業取組主要年次計画(案)



平成28年度 公民館主催事業

番号	事業名	実施月	実施日	時間	回数	場所	部屋	受付開始日	募集人数	申込人数	出席人数	延べ人数	対象(募集)	主旨及び概略
1	ゆめの人形劇 公民館公演	05月	14土	10:30 ～ 12:00	1回	千代田	集会室	4/21	50	39	44	44	こども	乳幼児向け人形劇 きつねとためきのばけくらべ・がまんのかげき他
2	美容講座 How to ポイントメイク&フィニッシュメイク	05月	18水	10:00 ～ 12:00	1回	中央	実習室	4/27	20	16	16	16	一般	フルメイクの仕上げ～フィニッシュメイク
3	パンプキンバスケットを作ろう	05月	26木	10:00 ～ 11:30	1回	中央	実習室	5/13	15	19	19	19	一般	パッチワークキルト
4	健康講座①保健センター 肩こり解消しましょう!	05月	30月	10:00 ～ 11:30	1回	中央	大集会室	5/19	30	42	42	42	一般	肩こり解消法について
5	多肉植物簡単アレンジ	06月	2木	10:00 ～ 11:30	1回	中央	実習室	5/25	15	20	20	20	一般	多肉植物について座学と実践
6	良寛～その心をたずねて～	06月	19日	13:30 ～ 14:30	1回	中央	会議室	6/2	30	116	102	102	一般	良寛～その心をたずねて～
7	認知症サポーター出前講座①	06月	26日	13:30 ～ 15:00	3回	羽衣	会議室	6/15	20	22	20	20	一般	社会福祉協議会と共催事業
8	ちーちゃんママの 親子ふれあいリズム遊び	06月	29水	10:30 ～ 11:30	1回	千代田	集会室	6/16	20組	15組 34名	13組 29名	29	親子	乳幼児向けリミック体験講座、同時にママ友を作ってもらおう
9	<ボランティア育成講座> 絵本のひろばでひろば絵本をひろば読み	07月	04月 21木	4 10-12 21 13-15	2回	アブラ	図書館	当日 受付	30	当日受 付	①31 ②36	67	一般	絵本の読み聞かせを行なっているボランティアなどを対象に読み聞かせへの新たな試行「ひろば読み」提案
10	肩こり解消・腰痛予防 自宅でする正しいストレッチ	07月	13水	15:00 ～ 16:00	1回	中央	大集会室	6/22	30	37	29	29	一般	スポラ高石協働事業
11	楽しい水墨画	07月	21木 28木 8/4木	10:00 ～ 12:00	3回	東羽衣	会議室	6/23	12	15	①15 ②15 ③14	44	一般	水墨画の講習 3回
12	小学生夏休み書道講座 楽しく筆で書いてみよう	07月	22金 29金 8/5金	10:00 ～ 11:30	3回	中央	会議室	6/24	15	20	①20 ②20 ③20	60	小学生	絵を描くように自由に筆で文字を書く。書家のお話と実技から子供の本来持っている表現能力を引き出させて、筆で文字を書くことの楽しさ・喜びを育ませる
13	大道芸を楽しもう!	07月	27水	13:30 ～15:00	1回	中央	大集会室	7/15	30	38	36	36	一般	子供から大人まで誰もが身近に大道芸の楽しさや見せる面白さを体験します
14	ブリザーブドフラワーアレンジメント	07月	28木	10:00 ～ 12:00	1回	羽衣	学習室	7/20	20	21	19	20	一般	夏のブリザーブドフラワーを使い安価でかわいらしいフラワーバスケットなどを作る
15	夏休み エコ工作	07月	30土	10:00 ～ 12:00	1回	羽衣	学習室 会議室	7/22	20	32	28	47	小学生	天然の素材等を使い工作を行なう
16	技術士による実験教室 紙おむつのひ・み・つ	08月	6日	13:00 ～15:00	1回	千代田	集会室	7/27	20	16	15 見学保 護者4	15	小中学生	小学校高学年から中学生向け科学実験
17	パントマイムショー &ワークショップ	08月	7日	14:00 ～ 15:00	1回	羽衣	学習室 会議室	7/27	40	28	24	24	一般	パントマイムを教えて頂く
18	夏の電子工作 恐竜を作ろう!	08月	20土	13:00 ～ 16:00	1回	中央	会議室	8/3	20	26	26	26	小中学生	電子工作を体験する
19	Summer Live 2016 夏の高校生ライブ	08月	21日	13:00 ～ 16:00	1回	中央	大集会室	当日 受付	120	-	132	132	高校生	高校生によるコンサート
20	ことばあそびで 声をだして楽しもう!	08月	27土	10:00 ～ 12:00	1回	羽衣	学習室 会議室	8/5	30	22	19	19	親子	子供対象の「楽しい音読・朗読教室『クートマックのおはなし』作家自らが講座開催 自作絵本 ことばあそび絵本の自作自演・朗読をとおして音読、朗読の楽しさを子供たちに絵本・童話の面白さ、楽しさを学ぶ
21	マジック発表会	08月	28日	13:00 ～ 16:00	1回	中央	大集会室	当日 受付	120	-	161	161	一般	公民館で活動するマジッククラブの合同発表会
22	認知症サポーター出前講座②	09月	04日	18:30 ～ 20:00	3回	中央	会議室	8/17	20	20	25	25	一般	社会福祉協議会と共催事業
23	パソコン講座 ワードでらくらく	09月	04日 18日 25日	10:00 ～ 12:00	3回	館外	加茂小 PC室	8/19	20	26	①24 ②26 ③22	72	一般	パソコンのある生活を楽しむ
24	アイシングクッキー ～オータム～	09月	08木	10:00 ～ 12:00	1回	取石	料理室	8/24	24	24	24	24	一般	アイシングクッキーを作る
25	山が動く日 「与謝野晶子の生涯」	09月	17土	13:30 ～ 15:00	1回	羽衣	学習室 会議室	8/24	30	40	34	34	一般	堺の歌人『与謝野晶子』を深く知ろう 浜寺公園に沢山歌碑があり散策しながら回って勉強をしましょう
26	みんながってみんないい みずずさんのうれしいまなざし 矢崎節夫を迎えて	10月	01土	13:00 ～90分	1回	中央	大集会室	8/31	120	120	98	98	一般	1部では金子みずず記念館館長 矢崎節夫氏の講演 2部では金子みずずの曲を紹介

27	川柳入門	10月	12水 11/9水 12/14水	10:00 ～ 12:00	3回	千代田	会議室	9/15	30	18	①14 ②9 ③9	32	一般	川柳に親しむ講座 全5回
28	健康講座②医師会講座① 人とつながるよりよい聞こえのために	10月	20木	14:00 ～ ～	1回	中央	会議室	9/16	30	72	65	65	一般	高石市医師会と協働で行なう健康講座
29	そば打ち体験	10月	22土	10:00 ～ 12:00	1回	取石	料理室	9/23	24	24	24	24	親子	蕎麦打ち体験
30	いろえんびつ協働① ちびっこ運動会	10月	28金	10:00 ～ 12:00	1回	中央	大集会室	直接 保育の み 10/15	自由参 加	80 (大人39) (幼児41)	80 (大人39) (幼児41)	80	幼児	いろえんびつ参加クラブ主導による子育てサークル体験会 公民館で活動している子育てサークルと一緒に体を動かし、楽しく遊ぶ
31	リラクソコンサート	10月	29土	14:00 ～ 16:00	1回	中央	大集会室	9/28	120	130	115	115	一般	親しみ深い音楽をギターとマンドリン、ソプラノで楽しむ公演
32	アメリカンフラワー クリスマス飾り	11月	05土	13:00 ～ 16:30	1回	中央	会議室	10/20	15	15	14	14	一般	クリスマスツリーを針金と樹脂で造形する講座
33	健康講座④医師会講座② 気になる体の危険信号	11月	12土	13:30 ～ 15:00	1回	中央	大集会室	10/21	80	47	59	59	一般	高石市医師会と協働で行なう健康講座
34	コンサート 愛と宇宙からの癒しの調べ	11月	13日	14:00 ～ 16:00	1回	中央	大集会室	10/19	100	49	31	31	一般	懐かしい音色、不可思議な旋律を奏でる中尾彰秀氏の音の宇宙。あなたを癒しも癒しの詩的な世界に誘うコンサート。ピアノ演奏と歌と、そしてお話しと朗読で楽しむコラボレーションのひと時を。
35	クリスマスブリザーブドフラ ワー ミニクリスマスツリー	11月	20日	10:00 ～ 12:00	1回	中央	会議室	10/26	20	23	23	23	一般	クリスマス用ブリザーブドフラワーを体験する講座
36	考古学講座 和泉の古墳群を考える	11月	25金	13:30 ～ 15:00	1回	中央	会議室	10/27	30	30	36	36	一般	郷土資料室が行なう展示に合わせ、展示物の理解を深めるための講座
37	朗読劇「怪人二十面相」	11月	27日	14:00 ～ 16:00	1回	羽衣	大会議室	10/26	80	120	57	57	一般	小劇団による朗読劇
38	自然の素材を使った 冬の工作(リース)教室	12月	03土	10:00 ～ 12:00	1回	羽衣	会議室 学習室	11/16	20	20	26	26	小学生	天然の素材等を使い工作を行なう
39	公民館de人形劇 byおもちゃ箱	12月	04日	10:30 ～ 11:30	1回	羽衣	会議室 学習室	11/18	50	70	60	60	こども	乳幼児向け人形劇 市外の人形劇団などを招聘して行なう
40	認知症サポーター出前講座 ③	12月	11日	10:00 ～ 11:30	3回	取石	会議室	11/17	20	22	20	20	一般	社会福祉協議会と共催事業
41	クラシックコンサート	12月	11日	13:30～	1回	中央	大集会室	11/25	120	159	149	149	一般	高石市音楽家クラブと連携し気楽に参加できるコンサートを開き、敷居の高いクラシックに親しむ会
42	張子の酉(干支の置物)	12月	16金	10:00 ～ 12:00	1回	中央	会議室	11/18	20	30	30	30	一般	干支の「酉」を作る体験講座
43	冬の電子工作教室 コケッコークリスマスツリー	12月	17土	13:00 ～ 16:00	1回	中央	会議室	11/25	25	14	14	14	小中学生	電子工作を体験する
44	お正月用飾り 生花フラワーアレンジメント	12月	26日	10:00 ～ 12:00	1回	中央	会議室	11/30	20	20	19	19	一般	正月用フラワーアレンジメントを学ぶ講座
45	新春ジャズコンサート	01月	08日	13:30～	1回	羽衣	大集会室	12/14	120	155	139	139	一般	ジャズに親しむ公演
46	ママ必見！楽しく美味しい かんたんスイーツ	01月	27金	10:00 ～ 12:00	1回	取石	料理室	12/21	24	24	19	19	大人	スイーツを作る講座
47	お家で簡単！ 生地から作る飲茶講習	02月	03金	10:00 ～ 12:00	1回	取石	料理室	1/18	24	24	23	23	一般	中華の人気おかずに挑戦！
48	公民館クラブ交流会	02月	16木 17金 18土 19日	9:00 ～ 17:00	1回	アブラ	アブラ	当日 受付	-	-	3043	3043	一般	公民館クラブの発表会
49	ファミリーコンサート	03月	04土	13:30～	1回	羽衣	大集会室	2/15	80	128	125	125	一般	町の音楽家を招聘し、公民館の音楽講座の受講生とコラボで楽しむ
50	健康講座⑤ 歯科医師会講座	03月	12日	10:00 ～ 12:00	1回	中央	実習室	2/15	30	31	23	23	一般	高石市歯科医師会と協働で行なう健康講座
51	図書館探検ツアー	03月	25土	10:00 ～ 12:00	1回	アブラ	図書館	2/22	15	20	14	14	小中学生～大人	図書館のバックヤードと本の修繕・装丁などについて学ぶ
52	いろえんびつ協働② ちびっこ祭り	03月	31金	10:00 ～ 12:00	1回	中央	大集会室	当日 受付	自由参 加	自由参 加	117	117	幼児	いろえんびつ参加クラブ主導による幼児対象のまつり 公民館で活動している子育てサークルを体験してもらう

※色塗りは新規事業になります。

企業による活動プログラム報告書（大塚製薬株式会社）

日 時：平成28年10月26日（水）午後14時00分～14時30分

場 所：高石市立清高小学校

参加者：児童20名程度、安全管理員10名

講 師：大塚製薬株式会社 1名

内 容 【栄養ミニ講座】30分程度

- ・パワーポイントで、食事や栄養や睡眠等について説明
- ・特に朝ごはんの大切さや5大栄養素等、5・6年生の家庭科でも学習する内容については、クイズも交えて紹介

当日の様子



朝食が、健康や学力に影響することや、望ましい食事のメニューについて説明がありました。



熱中症には、水分だけでなく塩分の補給も大切だというお話がありました。



一連の講座のまとめとして、復習クイズを実施しました。手を挙げる児童が多かったです。



カロリーメイトを全員に配布。最後に地域コーディネーターより学習のまとめがありました。

平成28年度 図書館事業実績

事業名	実施日	参加人数	内容
イベントちびっこ集まれ	4月23日(土)	58	マジックショーとおはなし会
オリジナルブックカバーをつくろう(本館)	5月5日(木)	8	
オリジナルブックカバーをつくろう(分館)	6月12日(日)	12	
涼をよぶ図書館まつり(本館)	6月26日(日)	115	うちわ作りと不思議な金魚すくい
ベランダおはなし会(本館)	6月26日(日)	35	
ゲームクリエイターになるには (図書館を使った調べる学習)	7月10日(日)	30	郷土について調べて、それをテーマにした自分たちのオリジナルゲームの企画書を作成(会議室借用)
調べる学習プチ講座	7月24日(日)	16	調べる学習について学ぶ
絵本をつくろう	7月29日(金)	51	地元の大学生を講師として迎え、簡単な絵本の作り方について学び、実際に作成していただく。(午前26人、午後25人)
読書感想文の書き方講座(全2回)	7月31日、8月7日	34	各回17人
リサイクル工作	8月1日(月)	14	ペットボトルを使って工作
戦争と平和のおはなし会	8月11日(木)	8	
図書館バックヤードツアー(3階ホールと連携)	8月17日(水)	32	午前16人、午後16人
きみも作家になろう	8月21日(日)	16	地元の大学生が簡単なおはなしの作り方を伝授
クイズラリー	7月21日～8月28日	311	本館156人、分館155人
おさかなおみくじ(分館)	8月10日～8月31日	230	
電子書籍貸出体験会	10月29日(土)～30日(日)	45	29日(3階アプラホール前:20人)30日(図書館前エントランス:25人)
ハロウィンおはなし会	10月30日(日)16時～	45	絵本読み聞かせ、クイズ・ゲーム、プレゼント配布
Lollipop(分館)	10月28日(金)～31日(月)	38	貸出してくれた子どもさんに食べられないキャンディ(3種類)をプレゼント
絵本をつくろう(パラパラまんが)中級編	12月3日(土)	24	プレゼントフォーユーをテーマにパラパラまんがを製本。(地元大学生が講師として参加)
図書館探検ツアー	12月4日(日)	17	書庫やバックヤードの紹介、本の修理・装備を実演
リサイクル本フェア	12月11日(日)	375	3階ギャラリーにて実施
クリスマススペシャル ちびっこ集まれ	12月17日(土)	57	ボランティアによるマジックショー、おはなし会、クイズ・ゲーム
クリスマス工作 図書館デコレーション	12月18日(日)	58	時間別にテーマを分けて実施 ①まつぼっくりのクリスマスツリー(25人)②とびだすクリスマスカード(16人)③クリスマスツリー(17人)

福本袋(限定80袋)	1月4日(水)～9日(月)終了	80	スタッフがお薦めの本を年代別(幼児、低学年、高学年、一般)に3冊ずつ選書し、袋に入れて開けるまでどんな本が入っているかわからない状態で貸出
ちはやふる ～みんなで楽しく百人一首～	1月5日(木)	13	百人一首でかるた大会を実施
みんなで書初めをしよう	1月6日(金)	10	参加者にそれぞれ書初めをもらい、それを一つの作品として仕上げ、館内に展示
親子で考えるスマホ&インターネット	1月7日(土)	16	アプラたかいしと共催企画、3階ギャラリーにて実施
ライブお絵かきおはなし会	1月9日(月・祝)	28	みんなで模造紙に好きな絵を描いてもらって一つの作品として仕上げ、その後、おはなし会を実施
おはなし会実施のための学生向け出前講座実施 (羽衣国際大学)	1月16日(月)	12	大学の授業の一環として実施
羽衣国際大生によるおはなし会	1月23日(月)	12	羽衣国際大学との連携事業の第一弾として学生によるおはなし会を実施(4名1組の3組、計学生12名及び大学関係者3名が参加、大学の授業の一環として実施)おはなし会の参加者には見学者5名も含む
サトシン ホロリわははライブ	2月4日(土)	100	絵本作家サトシンさんのライブイベント ボランティア アイ団体グーチョキパーとの共催企画、 3階ギャラリーにて実施
出張おはなし会	2月19日(日)	10	近所のライオンズマンションより依頼があり集会室にてお話を実施(午前6名、午後4名参加)
絵本をつくろう 上級編	3月12日、19日(2日間)	18	参加者が絵本作家として、作品の帯や自分なりの奥付も考えてもらって、オリジナルの絵本を製作してもらい、図書館の蔵書化を実施。地元大学生が講師として参加
みんなでホネホネたんけんたい	3月18日(土)	50	なにわホネホネ団西澤団長によるホネについての楽しいおはなしとホネのストラップ作りのワークショップ 3階ギャラリーにて実施
絵本をおはなしにしてみよう	3月30日(水)	16	アプラたかいしとの協力事業 3階ギャラリーにて実施
よしながこうたく 絵本の読み聞かせ&ライブペイント	3月31日(木)	250	社会福祉協議会に講師依頼で協力大ホールにて実施 ライブペイントの作品を図書館へ寄贈いただく
合計		2,244	

学校連携事業

調べる学習支援	7月27日、28日	11	27日 6人 28日5人
読書感想文支援	8月2日、4日、5日	143	本館124人(45、37、42) 分館19人(なし、6、13)
			(貸出冊数)
団体貸出(配本)	10月	251	加茂小、羽衣小、東羽衣小
団体貸出(配本)	11月	288	加茂小、羽衣小、東羽衣小
団体貸出(配本)	12月	280	加茂小、羽衣小、東羽衣小
団体貸出(配本)	1月	280	加茂小、羽衣小、東羽衣小
団体貸出(配本)	2月	280	加茂小、羽衣小、東羽衣小
団体貸出(配本)	3月	200	羽衣小、東羽衣小

総合型地域スポーツクラブについて

地域住民

クラブの運営への参画（クラブマネジャー、指導者、ボランティアスタッフなど）

地域住民の自主的・主体的な運営

「総合型」=3つの多様性
多様目・多世代・多志向

会員として活動への参加

- 目的の多様性
- 世代の多様性
- 活動の多様性
- 参加者の多様性
- 運営者の多様性
- 活動の多様性
- 参加者の多様性
- 運営者の多様性

会費を支払う（受益者負担）

多様目
多世代
多志向

総合型地域スポーツクラブ

—多種多様な事業の展開—

定期活動

- ・スポーツ教室、スクール
- ・サークル活動（文化的活動含む）等

不定期活動

- ・医師による健康相談
- ・指導者講習会
- ・スタッフ研修会 等

クラブ運営の要となる
クラブマネジャー



会員の交流拠点となる
クラブハウス



学校施設・廃校施設等を定期的・継続的な拠点として利用



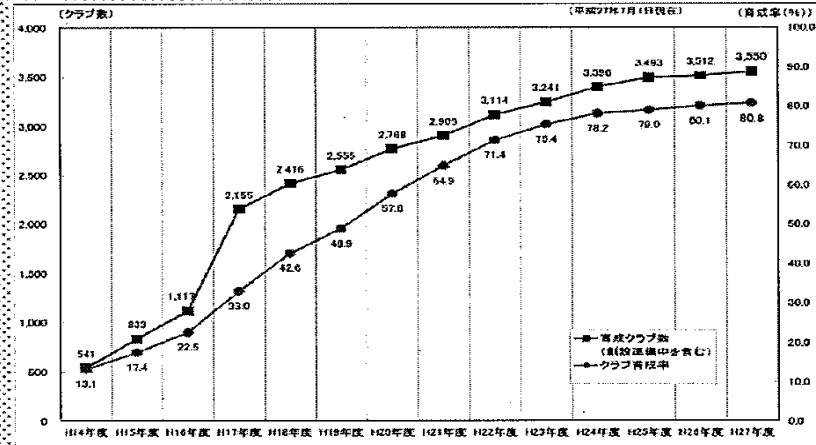
連携・交流事業

- ・会員の世代間の交流を図る行事やイベント
- ・クラブ指導者の派遣による学校の授業・部活動への支援
- ・地域住民全体を対象としたイベント 等

《クラブ設立の効果》

- 元気な高齢者が増えた
- 地域住民のスポーツ参加機会が増えた
- 地域住民間の交流が活性化した
- 世代を超えた交流が生まれた 等

- ・地域住民が主体的に地域のスポーツ環境を形成する「新しい公共」が実現
- ・運動不足の解消による過剰医療費の抑制に寄与
- ・学校の授業・部活動への支援を通じて、コミュニティスクールへの発展に寄与



カモンたかいし

運動不足解消イベント

10月2日(日)
AM9:30~12:00

からだを
笑顔で
GO
かた

このイベントは、誰もが生涯にわたって楽しく運動ができる「総合型地域スポーツクラブ」の設立に向けて開催するものです。

当日申し込み可。

なお、運動しやすい服装で、体育館シューズを持ってきてください。

問い合わせは下記まで

参加費
無料

スポーツ吹き矢

スポーツ吹き矢は腹式呼吸で矢を飛ばす種目で、免疫力アップ、新陳代謝の向上などが期待できます。ほかにも年齢を問わず楽しめるラダーゲッター、公式輪投げもあります！

正しい歩き方講座

普段、正しく歩いていますか？

あなたの歩き方を最新機器で測定し、健康的に歩き続けるための歩き方、スムーズで美しい歩き方などを教えます。

すでにウォーキングをしている方もこれから始める方も必見です！

ボールで遊ぼう！

「ふらばーる」ってご存じですか？柔らかいおむすび型の変形ボールを使ったゲームのことです。投げたり転がしたり、手で打ったりするとボールが予測できない動きをします。

この機会にぜひ体験してみてください！



バドミントン

バドミントンを体験してみませんか？

はじめての方も経験者の方も楽しめます。

気軽にご参加ください！



この事業は「スポーツ振興くじ助成金」による助成事業により実施しています。

高石市教育委員会 社会教育課

☎ 072-275-6437



総合型地域スポーツクラブ設立に向けた多項目スポーツイベント

からだを動かそう

カモンたかいしアリーナにて開催

**参加費無料
申込不要**

3月5日(日) (受付13:00~)

13:30~15:30

からだを 動かそう

笑顔で GO-2

カモン たかいし

※運動しやすい服装で
体育館シューズを持って
来てください。

ニュースポーツ体験

- ・スポーツ吹き矢
腹式呼吸で矢を飛ばす種目。免疫力・新陳代謝の向上が期待できます。
- ・ラダーゲッター
ヒモでつながっている2個のボールをラダー(ハシゴ)に向かって投げ、ボールがラダーに引っ掛かるとポイントになります。
- ・輪投げ
縦、横、斜め、1列に輪を入れると点数加算。
“考えて投げる”体も頭も使う全身運動です。



バドミントン・ ファミリーバドミントン

バドミントンを体験してみませんか？
はじめての方も経験者の方も楽しめます。気軽にご参加ください！
ファミリーバドミントンはご存じですか？
ラケットもシャトルもルールもバドミントンとは違います。
こどもから高齢者まで楽しめる種目ですので、ぜひご家族で参加してみてください！



肩こり解消体操

人のからだは、左右同じではありません。そのため、ゆがみが出てきます。また、肩関節は不安定な関節のため、負担が大きくなります。
肩こりには、日頃の運動が大切です。普段運動できていない方、肩こりにお悩みの方、お家で簡単にできる肩こり解消体操を覚えて実践してみてください！

問い合わせ先

(仮称)高石市総合型地域スポーツクラブ設立準備委員会
事務局(高石市教育委員会 社会教育課内)

この事業は「スポーツ振興くじ助成金」による助成事業により実施しています。

高石市教育委員会 社会教育課

☎ 072-275-6437

