

自分の身体を知る

エムスクとHSMSC 枝幸でキャラバン開催

【枝幸】NPO法人エムスクと北海道スポーツ医・科学コンソーシアム（HSMSC）ではこのほど、枝幸町総合体育館で、地域スポーツ医・科学キャラバンin枝幸を開催。運動遊びや栄養レクチャーなどを通して自分のカラダの動きや運動に必要な栄養の知識を楽しく学んだ。

HSMSCは、居住地域に関わらず全国のアスリートが医科学のサポートを受けられる環境作りへ、北海道と札幌市、札幌医科大学、北海道スポーツ協会の4者を中心に構成。今回のキャラバンはHSMSCとして初の試み。小学1、2年生13人と高校生ボランティア5人が参加。ドイツ発祥のボール運動プログラム・運動遊び教室パルシュレや体力測定Nチャレンジ&スポーツ基本動作発達度チェック、栄養レクチャーの各コーナーを用意。

参加者たちは各コーナーで講師の指導のもとカラダを動かしたほか、運動に必要な栄養についてクイズ形式で学んだ。立ち幅跳びでは飛ぶフォームを動画撮影し、その動きを解析、可視化して、子どもでも分かりやすく自分のカラダがどう動いているのか理解。また、保護者も栄養レクチャーを受け、子どもたちの成長や運動に必要な栄養バランスなどを学んだ。

（神保敏也）



地域スポーツ医・科学キャラバンin枝幸