

# 早寝早起き朝ごはん運動

## 小松市民大会

日時／令和元年 **11月17日(日)** | **13時～16時**  
時間内ならいつでもご来場できます。

場所／サイエンスヒルズこまつ わくわくホール

オープニング

### 小松市立板津中学校吹奏楽部

- 1 | 各応募作品の表彰ならびに活動の発表
- 2 | 展示・体験イベント



#### セレモニーゾーン

- ◆「わたしの朝ごはん」「わが家の標語」「ポスター・絵画」「作文」の優秀作品の表彰
- ◆講演会 講師：漆原 慎氏 (ウエルネスデザインラボ) (裏面参照)
- ◆カブッキーとジャンケン大会

#### イベントゾーン

- ◆スポーツ&フィットネス... スピードガン測定や反復左右跳びなど楽しみながらまわりましょう！  
チェックコーナー... ランキング上位の人にはお楽しみがあるよ！
- ◆運動体験... リズムジャンプトレーニング体験や立ち幅跳びに挑戦しよう！  
遠くに跳べるコツを教えます！
- ◆足圧測定... 足裏の加重のかけ方を測定して、あなたの姿勢が分かります！
- ◆フードコーナー(有料)... おいしいスイーツやパンがあるよ！
- ◆ぬりえコーナー... カブッキーのぬりえをしよう！

#### 展示ゾーン

- ◆「わたしの朝ごはん」「わが家の標語」「ポスター・絵画」の優秀作品の展示。
- ◆生活習慣と学力の関係などの展示

●今年もカブッキージャンケン大会は開催します！

参加費：**無料**

お問合せ先

小松市立学校PTA連合会事務局  
〒923-0927 小松市西町25番地 小松市立芦城小学校内  
TEL.23-2478 FAX.23-0902 E-メール pta@kec.hakusan.ed.jp

主催／小松市立学校PTA連合会 後援／小松市、小松市教育委員会  
共催／社会を明るくする運動小松市実施委員会、小松能美保護区保護司会



市P連QRコード

子どもたちの楽しめる  
イベントもあります。  
ぜひご家族でお越しください。

# 小松市立板津中学校吹奏楽部

2019年 中部日本吹奏楽コンクール本大会 中日新聞社賞 受賞



こんにちは。板津中学校吹奏楽部です。  
 私たちは、2年生13名、1年生16名の29名で、より良い音楽を目指して日々練習に励んでいます。聴いていただく皆様に楽しんでいただけるように精一杯演奏いたします。  
 よろしくお祈りいたします。

## 講演会

『大切な子どもの可能性を伸ばしたい保護者に聞いてほしい！  
 今、この時期に運動が必要な理由』

うるし はら まこと  
**〈講師〉 漆原 慎氏**  
 (ウエルネスデザインラボ)

公益財団法人 日本健康スポーツ連盟 研究員  
 公益財団法人 日本スポーツ協会 公認スポーツプログラマー  
 健康経営アドバイザー



※その他、稚松小学校、能美小学校による発表も併せて行われます。

## スポーツ&フィットネスチェックコーナー

石川県立大学 宮口 和義教授監修

### フィットネス・チェック

ボールスピードや敏しょう性、からだの協応能力などを測ります。  
 スピードガン／立ち幅跳び／反復左右跳び／全身反応時間

### 足圧分布測定

最近問題の浮き指や偏平足など、足の裏にどのように力がかかっているかを調べます。

### スポーツコーナー

運動の体験により運動神経の向上や運動動作の習得を促します。

- ・バランス能力の向上、足裏の形成促進「竹ゆらぎ平均台」
- ・リズム感を高め、運動パフォーマンスを向上させる画期的なトレーニング「リズムジャンプトレーニング」