

## 令和5年度身近な運動普及啓発事業 千葉すずさん（元オリンピック選手）の運動教室

◎日時場所：令和5年7月27日（木）  
14:00～15:00 体操教室  
@天川小中学校

◎目的：健康寿命日本一の奈良県の実現を目指すべく、地理的条件などで運動やスポーツに接する機会の少ない人に対し、身近に実践できる運動・スポーツの楽しさを啓発し、運動習慣の定着を図る。

◎概要：元オリンピック競泳日本代表の千葉すず氏を招いて小学生向けの体操教室を実施。

◎主催：奈良県、天川村教育委員会

◎参加者：35名（小学1年生～6年生）

### ◎当日の様子

- ・本来水泳教室を行う予定だったが天候不良により、体育館にて講演及び体操教室に変更。
- ・千葉氏より水泳を始めた幼少期からオリンピック選手になるまでの数々のエピソードや、「夢を持ち続けることの大切さ」について語っていただいた。泳ぎ方のコツやアドバイスについても話していただき、子どもたちも熱心に聞いていた。
- ・体操教室では、呼吸を意識しながら簡単なエクササイズや筋力トレーニングを実践。
- ・終了後も、千葉氏を囲んで交流を楽しんだ。



### ◎今後の予定

9/11（月）十津川村（体操・水泳）  
10/27（金）御杖村（体操）、11/18（土）山添村（体操）