

令和5年1月26日

都内私立中学高等学校  
校長  
保健体育科教諭 殿  
運動部顧問・指導者  
関係教職員

一般財団法人東京私立中学高等学校協会  
会長 近藤 彰郎  
東京私学教育研究所長 平方 邦行  
芸術体育系教科研究会委員長 川上裕美子  
(共催：公益財団法人東京都私学財団)

## 芸術体育系教科研究会(保健体育)「実技研修会」のご案内 ～部活動・授業に活かせるエアロビック～



寒冷の候 先生方におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

さて今回、芸術体育系教科研究会(保健体育)では、武内 麻美 先生をお迎えして、エアロビックの実技研修会を実施いたします。

エアロビックは「エアロビクス」を起源とし、その後に派生したエアロビックダンスやエクササイズを技術的に体系化して「スポーツ」に発展したもので、リズムカルな運動によって心臓や肺の機能を活発にし、酸素消費量の増大をはかる有酸素運動です。

そのため、エアロビックは授業やクラブ活動など、激しい運動をする前の準備運動だけでなく、心肺機能の強化を図る目的でのトレーニングとしても最適な競技であるとともに、プログラムを創造し、生涯にわたる体力づくりにも役立ちます。今回は、その中でも、すぐに授業に活かせるメニューを体験していただきます。

校務ご多忙とは存じますが、保健体育の先生方はもちろんのこと、運動部顧問の先生方やエアロビックダンスにご興味のある多くの先生方のご参加をお待ちしております。

### 記

1. 日 時 令和5年3月1日(水) 18:00~20:00 (受付開始 17:30~)
2. 会 場 田園調布学園中等部・高等部 ※裏面案内図をご参照ください。  
集合場所:田園調布学園 地下2階「講堂」 東京都世田谷区東玉川 2-21-8
3. 内 容 授業の導入(準備運動)に活かせる動き  
部活動のウォーミングアップに活かせる動き
4. 講 師 武内 麻美 先生 (玉川大学 教育学部 乳幼児発達学科 講師)



#### 【プロフィール】

・玉川大学大学教育学部 保健体育専攻卒業  
・東京学芸大学大学院 運動学コース修了  
・筑波大学大学院博士課程 コーチング学学位プログラム 在学中  
現在は玉川大学教育学部 乳幼児発達学科 講師や玉川大学体育会エアロビック部 監督、  
玉川アスレチックデパートメント 委員、JAF 日本エアロビック連盟 選手強化委員会 副委員長  
に就任し、精力的に競技エアロビックの普及を行っている。

5. 定員 20名(申し込み順 ⇒ 定員になり次第締め切ります)

6. 参加費 無料(当協会会員各校の拠出金と(公財)東京都私学財団からの補助金で運営しております)

7. 持参品 トレーニングウェア(動きやすい服装)、室内用シューズ

※着替えをされる方は、お早めにご到着ください。

8. 申込方法 2月24(金)までに東京私学教育研究所HPよりお申込みください。

URL <https://k.tokyoshigaku.com>



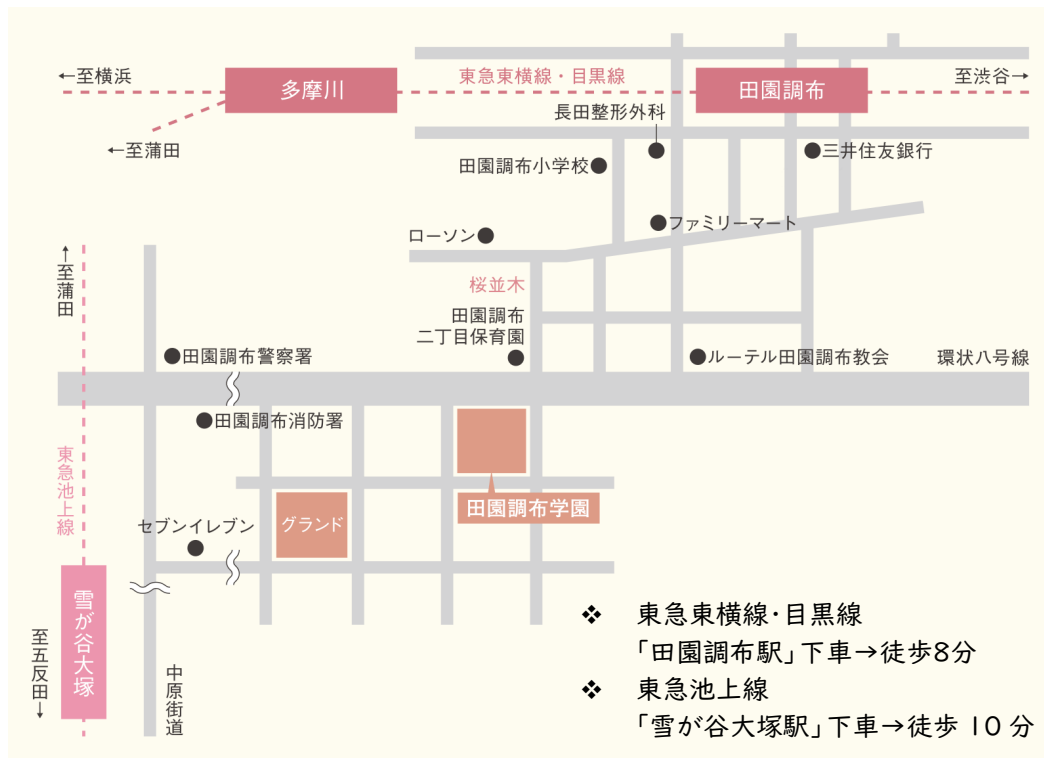
東京私学教育研究所 芸術体育系教科研究会(保健体育)

担当:板澤・岡沢

TEL 03-3263-0544

新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点や災害等の事由から、プログラムの変更や中止(延期)となる場合があります。その際にはweb申込時にご入力いただいたメールアドレスへ迅速にご案内させていただきます。何卒ご了承ください。

#### 《案内図》



ご案内 下記の研修会も現在、参加受付中です。詳しくは研究所ホームページをご確認ください。

研究会・研修会	テーマ・内容	日時	会場
プロジェクト部会(生徒の安心・安全)「研修会」	個別最適化 ~生徒理解に生かす発達障害の視点~	2/24(金) 18:00~20:00	アルカディア市ヶ谷 (私学会館)
特別調査研究会「学校づくり研究会<スタディーツアー>」	『世界の学校』を知る 私たちの学校の未来を考える	3/18(土) 14:30~16:30	アルカディア市ヶ谷 (私学会館)