



《ニュースリリース》

## 年少から小学生向け 夏休み特別企画 親子 de マルチスポーツ教室 8/5(土) 「夏休み親子カラダチャレンジ」参加者を募集

一般社団法人ウェルネススポーツ鴨川(千葉県鴨川市太尾 866-1)が、「親子 de マルチスポーツ教室」の夏休み特別企画として、親子で取り組む「夏休み親子カラダチャレンジ」を開催します。

取り組む項目は「柔軟性」「ジャンプ力」「バランス力」など。2023年8月5日(土)に開催する「親子 de マルチスポーツ教室」で身体の測定を行い、自分が取り組みたい課題を見つけます。そこから各自で3週間の「カラダチャレンジ」をスタート。記録用紙に日々の結果を記録して、3週間後にどこまで身体が変化したかを確認します。

夏休みの期間を利用して、親子で一緒に取り組むことで運動の継続を促し、毎日続けることの大切さや、進歩していくことの楽しさを感じてもらいたいと考えています。夏休みの自由研究の課題としても取り組める内容です。

### ◆親子 de マルチスポーツ教室とは

未就学児から小学生の子どもと保護者を対象に、親子で一緒にできる「運動遊び」の教室。毎月1回、小湊さとうみ学校で開催。運動の機会としてだけでなく、親子のコミュニケーションの場として楽しめるような教室づくりを行っています。



足型を取って左右のバランスをチェック

### ◆イベントの概要

#### 親子 de マルチスポーツ教室 夏休み親子カラダチャレンジ

#### 主催

一般社団法人ウェルネススポーツ鴨川



イベント公式ページへ

#### 内容

体成分分析装置「InBody」で身体を測定します。左右の腕や足・お腹まわりの部位別に筋肉量や脂肪量などが分かります。また、足型や機器を使用したバランス力測定、柔軟性やジャンプ力などの測定を行い、それぞれの能力がどんな運動や日常生活に役立つかを学びます。当日は測定結果を元に、ウェルネスポのトレーナーが能力を伸ばすためのアドバイスを個別に行います。自分が伸ばしたい能力を決めたら、記録用紙をもらって自宅で毎日行うチャレンジをスタート。3週間後にどれだけ変わることができたかを各自で確認してもらいます。

## 対象

未就学児・小学生と保護者（父、母、祖父母など）

## 開催日時／場所

2023年8月5日（土）10:30～11:30

小湊さとうみ学校（千葉県鴨川市内浦 1891-1）



機器を使ったバランス力  
テストのイメージ

## 参加費／定員

1家族 1,000円 / 先着 10家族程度

## お申込み

ウェルネススポーツ鴨川の公式ウェブサイト内のページ（下記）より申込。

[https://wellspo.jp/event/oyako\\_multi\\_sports\\_summer\\_2023/](https://wellspo.jp/event/oyako_multi_sports_summer_2023/)

## 一般の方のお問い合わせ先

### 一般社団法人ウェルネススポーツ鴨川

千葉県鴨川市内浦 1891-1 ☎04-7096-6606（小湊さとうみ学校内）

E-mail [info@wellspo.jp](mailto:info@wellspo.jp) 公式ウェブサイト URL <https://wellspo.jp/>

## ◆「一般社団法人ウェルネススポーツ鴨川」について

2019年3月に設立された地域スポーツコミッション※。鴨川市において、地方自治体や地域の団体・教育機関などと連携して、地域資源を活用したスポーツによる地域活性化に取り組む。活動のコンセプトとして「ウェルネスシティ鴨川」をかかげ、その意味を「人々の心身が健康であること、同時に地域社会も健康であること」としている。このことから、団体名を「ウェルネス」と「スポーツ」を掛け合わせた造語を冠した「ウェルネススポーツ鴨川」（略称：ウェルスポ）とした。

これまでに南房総エリアのサイクリング関連イベント「鴨川サイクルまつり 2019」、「房総サイクルサミット 2021」、パラスポーツの体験イベント「ウェル KAMO X'MAS GAMES2019」、「鴨川サイクルロゲイニング」、「鴨川どろリンピック」「BOSO 草刈サミット」、「かもがわフレンドパーク」「鯛りんピック」などを主催、「カモガワビーチパラダイス」を運営協力する。また、市民向けの運動教室「ウェル kamo 教室」「放課後マルチスポーツ教室」「親子 de マルチスポーツ教室」も各所で展開中。

2023年度より、鴨川市小湊さとうみ学校の指定管理者を務める。

### ※地域スポーツコミッションとは（参考：スポーツ庁ウェブサイト）

スポーツと、景観・環境・文化などの地域資源を掛け合わせ、戦略的に活用することで、まちづくりや地域活性化につなげる取組を、各地で推進している団体のこと。おもに地方公共団体とスポーツ団体、観光産業などの民間企業が一体となって組織される。

※掲載写真データはお送りすることが可能です。

## 【当リリースに関するお問い合わせ先】

### 一般社団法人ウェルネススポーツ鴨川

千葉県鴨川市内浦 1891-1 電話：04-7096-6606（小湊さとうみ学校内）

E-mail [info@wellspo.jp](mailto:info@wellspo.jp) 広報担当：杉本ルミ子