



## 「やせるために」

### 初の肥満児体操教室ひらく

肥りすぎ防止は、運動と食事のバランスを考えながら……。減食については家族ぐるみで忍耐づよく励行することです……と市教育委員会主催により初の「肥満児体操教室」が3月11日市立伝法小学校体育館で開かれました。

これは市内小学校の5～6年の高学年を対象に50組の親と子が参加して市教委がまとめた「肥満対策について」の手引書によって肥満のへい害と対策などを学習しました。

そのあと、太田体育指導員の講師で肥満児体操が行われ、最初は軽い

運動から始めて、だんだんと強い運動に入っていくように「なわとび」で指導しました。こどもたちと一緒にになって体操に参加したお父さんやお母さんも息をはずませながら「きつい…ネ」の連発でした。

家庭でもこの体操をゲームやレクレーションのように楽しみながら2～3カ月は続けてほしいと呼びかけています。