

# みなみのスポーツ

## 運動・あそびの大切さを学びました

学校・家庭・地域での子どもの体力向上や望ましい生活習慣の形成を目指すことを目的に、1月19日(土)に日和佐総合体育館で「元気アップ親子セミナー」を開催しました。

このセミナーは保護者と子どもと一緒に参加しましたが、保護者向けセミナーや子育てしゃべり場では、徳島文理大学児童学科の岡山千賀子先生のお話を交えながら、子どもの体力の現状や生活習慣の重要性について理解を深めてもらいました。さらに、子どもたちが遊びやスポーツ活動を楽しむことができる場として、総合型地域スポーツクラブの設立育成が必要であることも理解していただきました。

その間、子どもたちは、老人クラブや体育指導委員会のスタッフと一緒にキンボールや囲碁ボールなどのニュースポーツで楽しく交流しました。また、ハンカチ布を使ってのクラフトを通じて資源を大切にすることも学びました。

親子が一緒におこなうプログラムでは、県レクリエーション協会の指導者や地元のあそびの城のスタッフの指導に加え、町内の阿波おどり連ゆきっこメンバーが奏でるリズムにあわせて、親子でふれあいながらエクササイズをする『アイダアイダ』や家庭に持ち帰って取り組める『元気アップエクササイズ』を体験し、親子で体を動かして、心も体もリフレッシュできた時間になりました。

保護者向けセミナーの様子



元気アップエクササイズの様子



エコクラフト作成の様子



## あらためて親子からはじめよう!!

体力の低下している子どもの危険を救うためには、まず親の意識改革が必要です。親が変わらなければ子どもも変わりません。子どもの“今”を正しく認識し、子どもと一緒に元気アップに取り組みましょう。

このセミナーで活用した「TOUCH」という冊子には、次のような親子でできる元気アップ7ヶ条が紹介されています。

- |                   |                |
|-------------------|----------------|
| ①親子でからだを動かそう      | ⑤テレビを見る時間を決めよう |
| ②休みの日には外でいっしょに遊ぼう | ⑥夜型生活から抜け出そう   |
| ③朝ごはんを食べよう        | ⑦1日1回家族で対話しよう  |
| ④楽しい食卓を演出しよう      |                |

## 防災講座

## 地震の揺れと被害想定

### 第4回

# みなみゼロ作戦

消防防災課・支所住民室

南海地震が発生すると、美波町では震度6弱から6強の揺れが起こると予想されています。いったい、震度6弱とはどれほどの揺れなのでしょう。最近発生した震度6強の地震に、昨年7月16日に発生した新潟県中越沖地震があげられます。この地震では死者15人を出し、うち9人は建物の下敷きにより亡くなりました。

普段から住宅の耐震化や、家の中の安全対策を行い、地震発生時には、まず身を守るよう、心がけましょう。



### 地震の揺れと被害想定

- 震度0 …人は揺れを感じない。
- 震度1 …屋内にいる人の一部がわずかな揺れを感じる。
- 震度2 …屋内にいる人の多くが揺れを感じる。つり下がっている電灯などがわずかに揺れる。
- 震度3 …屋内にいるほとんどの人が揺れを感じ、棚の食器が音をたてることもある。
- 震度4 …眠っている人のほとんどが目を覚ます。部屋の不安定な置物が倒れる。歩行中の人も揺れを感じる。
- 震度5弱 …家具の移動や、食器や本が落ちたり、窓ガラスが割れることもある。
- 震度5強 …タンスなど重い家具や、外では自動販売機が倒れることがある。自動車の運転は困難。
- 震度6弱 …立っていることが難しい。壁のタイルや窓ガラスが壊れ、ドアが開かなくなる。
- 震度6強 …立っていられず、はわないと動くことができない。重い家具のほとんどが倒れ、戸がはずれて飛ぶ。
- 震度7 …自分の意志で行動できない。大きな地割れや地すべり、山崩れが発生する。

(気象庁震度階級関連解説表より抜粋)

家具の安全をチェックし、家具の安全な配置や、家具の転倒防止金具などを取り付けましょう!