

プレスリリース  
報道機関各位

---

## コロナ禍、子どもたちの健やかな心と身体を育む YMCA ヘルシーキッズ&ファミリーキャンペーン 4/29～5月に楽しく運動(オンライン含む)

---

横浜 YMCA では、家族が共に子どもたちの健康を考える機会として「YMCA ヘルシーキッズキャンペーン」を4月29日(木・祝)から5月31日(月)までの約1カ月にわたり開催します。

5月8日(土)には、特別イベント「家族と一緒に自宅で運動!オンラインファミリーヨガ」、5月15日(土)には、特別講演会「コロナに負けない!みんなで考える感染予防」を行います。コロナ禍にあって、子どもも大人も多様な制限からストレスを抱え、運動不足になりがちな日常生活を送っているケースが多いといわれています。コロナ禍にあっても、さらに感染予防の学びや身体を動かす機会を提供していきます。

### ▼「家族と一緒に自宅で運動! オンラインファミリーヨガ」

神奈川県が推進している未病改善の取り組みの一つである「子どもの未病対策」では、子どもの頃からの正しい生活習慣を確立することが大切であるといわれています。横浜 YMCA のヘルシーキッズ&ファミリーキャンペーンでは、子どもたちが楽しく運動に取り組み、未病対策のプログラムに取り組みめるようさまざまな取り組みが行われます。

5月8日(土)午前11時から正午にオンライン(Zoom 使用予定)で、特別イベント「家族と一緒に自宅で運動! オンラインファミリーヨガ」を行います。講師は、ヨガの学びを深めるため、インドの大学で学び、卒業した植竹京子インストラクターが家族やペアでできるさまざまな動きを紹介します。

### ▼特別講演会「コロナに負けない!みんなで考える感染予防」

コロナ禍にあり先の見えない状況の中、感染症に負けない元気な身体をつくることを目的に感染予防に関するオンラインでの勉強会を5月15日(土)午前10時30分～11時30分にオンライン(Zoom 予定)にて開催します。感染予防

の専門家である岩室紳也氏(公衆衛生医師)から自分事として捉え、今私たちが取り組める感染予防についてやるべきこと、知っておくべきことを学びます。

### ▼オンライン「ラジオ体操」も実施

定期的な運動を行うためのきっかけづくりとなるよう、オンライン「ラジオ体操」(Zoomにて)を行います。4月29日から5月31日までの毎週土曜日に家族で気軽にできるラジオ体操を実施します。

### ▼各YMCAでもコロナに負けない!みんなで考える感染予防

県内にあるYMCAでは、リズムやバランス、反応などの能力を活用し、その時の状況や五感で察知したものを頭で判断し、具体的に筋肉を動かすといった一連の過程をスムーズにすることを目的にした「YMCAキッズコーディネーション」が行われます。プールでのファミリーアクア、プール開放、泳力検定などのほか、かけっこが早くなるコツや練習法を伝える「かけっこ講習会」、室内サッカー体験など子どもたちの興味や関心に合わせて楽しく運動できる機会を提供していきます。県内の横浜中央、横浜北、湘南とつか、藤沢、横須賀、川崎、厚木、山手台、金沢八景、鎌倉の10のYMCAを中心に4月29日から開催します。内容は各YMCA異なるためホームページにてご確認ください。新型コロナウイルス感染対策のため内容を変更して実施する場合があります。

### ▼子どもたちに継続した運動の機会を

文部科学省の幼児期運動指針によると幼児期の適切な運動は、丈夫でバランスのとれた体を育み、運動習慣を身に付けると、身体の諸機能における発達が促され、生涯にわたる健康的で活動的な生活習慣の形成にも役立つ可能性が高く、成人後も生活習慣病になる危険性は低くなると考えられています。

子どもの成長段階において、とくに幼少期は、神経系の発達が著しく、この時期の多様な運動は、心肺機能や骨形成にも寄与し、生涯にわたる健康の維持や何事にも積極的に取り組む意欲を育み、他者と協調する社会性を養い、豊かな人生を送る基盤になるといわれています。

詳細はQRコードにてご確認ください。



---

この件のお問い合わせ、取材のご依頼は、  
横浜北YMCA 健康教育部  
横浜YMCA 広報  
事業部長 森山 Tel 045-433-4321  
池田 Tel 045-662-3721  
へお願いいたします。