

はなわふれあいスポーツクラブでは、埴町における青少年の健全育成と地域住民の生涯スポーツの推進を図るとともに、元気で健康な連帯感あふれる町づくりを目指します。

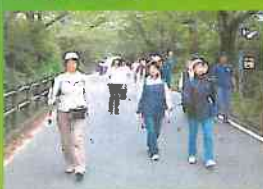
第4回 はなわふれあいウォーキング大会 ノルディックウォーキング IN 岳温泉

10月13日(土)、二本松市の岳温泉に行って来ました。当日は雲があり、最高の天気とまではいきませんが、ウォーキングをするのにはとてもよい陽気でした。

参加者全員が初体験のノルディックウォーキング。参加するにあたってまず、ウォーキングの専門のトレーナーの方からいろいろなお話がありました。写真はその岳クラブのイケメントレーナーの渡辺さんです。



きれいに写らなかったのですが、イケメンなので載せました。



さあウォーキングのスタートです。さっそうと歩いております。この調子で最後まで行きましょう！！と思ったら、ウォーミングアップをする場所への移動でした。

ウォーミングアップは、ノルディックウォーキングならではの。写真のようにポールを使って行いました。ポールがあるだけでいつもよりよいウォーミングアップになりました。



5.5km組。休憩地点での一枚です。もうポールを使った歩き方にも慣れました。上り坂を歩いているときにその効果を実感。某記事に出ていた写真は、それを実感中の顔です。紅葉し始めということで、まだ山々はほとんどが青かったです。ですがその中にある赤や黄を見つけると、秋の訪れを感じることができ、なおよかったです。



お世話になった岳クラブのトレーナーさん会員さんと一緒に記念撮影です。スポーツで広がる輪。いいですよ☆

2007 総合型地域スポーツクラブ交流大会

この大会は...

中通り県中・県南地域にある、総合型地域スポーツクラブの関係者を対象として、スポーツを愛し、スポーツの必要性を感じるもの同士、スポーツを通して、さらに広く有意義な交流を図ってもらおうじゃないかという趣旨のもと開催されます。

期日 11月25日(日) 8:30 受付開始
9:15 開会式
15:30 閉会式

場所 たまかわ文化体育館
すば一く玉川



☆内容紹介☆

スポーツ体験教室(午前)

グラウンド・ゴルフ、加ーリング、卓球、ヨガ・3B体操の4つの中から、自分のやりたい種目を選び、体験教室に参加。

ソフトバレーボール大会(午後)

参加者全員でチーム編成をし、ソフトバレーで勝負！他の地域のスポーツ愛好者とのコミュニケーションも図れます。

その他

当日は、会場内にフォトギャラリーなどの展示コーナーを設けます。

申込みは...

参加費 300円 (スポーツ保険代等)
プラス700円で昼食を準備いたします。
×切り 11月7日(水) 正午

なお、参加希望のほか、質問等なんでも受け付けますので、事務局藤田までご連絡ください。



けっこう役立つ得説くTalk

ふじけんです。ずいぶん涼しくなりましたねえ。というより寒くなってしまいました。北海道では前の年と比べて9日早く初雪が降ったとか。いやはや。暑かった時期が長くて、雪がこうも早く降ってしまうと、あれ？秋は？と思ってしまいます。ちょっと調べてみると(北海道のことですが)、今年最後の夏日が9月21日。そして、なんとその20日後には初雪。自分勝手な基準ですが、秋が1ヶ月しかなかったということに！なんということでしょう。これではスポーツの秋が…。ということで、秋だからスポーツ！ではなく、いつもスポーツに関わる習慣を自分でつくっていきましょうね。ということで本題、ゴールデンエイジについてです(^.^)

ゴールデンエイジ 9歳～12歳(組み立ての時期)

巧みさ、即座の習得、競争心。今回お話しするゴールデンエイジは、この3つのキーワードに沿って説いていきたいと思えます。


①巧みさ プレゴールデンエイジに(遊びの中で)集めた、動きに関する材料をもとに、競技的(専門的)な動きを作り上げていくのがゴールデンエイジの子どもの特徴です。ここで、「じゃあ、この時期にしか競技的な動きは作れないの？」と思ったするどい方！ご安心ください。それはNOです。もちろんこれ以降も、練習すれば動きを覚えます。ただ、このころがスーパー覚えるというだけです。なんとこの頃の子どもは、プロのスポーツ選手がやっているような動きもできてしまうのです☆小学生なのに！ただし体格や筋力は子どもなので、完全に同じようにはできないことも多いでしょうが。ということで、強さや速さではなく、巧みさを磨く(磨き始める)のに、最も適しているのです。

②即座の習得 この言葉を聞いたことがあるでしょうか？自分が今までやったことのない動き(競技的なものを含めて)を、お手本を見ただけですべてできてしまうこと。これを即座の習得といいます。あれをこうしてそうして…、という理屈を抜きにして、できてしまうんですね。天才！ここで「できる」とは、お手本とまったく同じように、「完全にできる」のではなく、その動きのポイントになる部分をクリアしているという意味での「できる」という場合が多いですが、しかし、こんなスペシャルなことができる一生に一度のタイミングでもあります。ほんと、ゴールデンエイジですよ。

③競争心 一方、精神的な見方をすると、この時期の子どもは、自我の芽生えと共に、競争心が旺盛になってくるとい特徴もあります。

9歳～12歳頃(12歳というよりも、第2次性徴がおこるまでですね。)はゴールデンエイジ本番！その後の人生の運動力(←今できた造語です。)にひじょ～に大きな影響があるスーパーな時期です。上記のことを考慮すると、この年代の子どもへの接し方が見えてくるのではないのでしょうか。「スポーツ選手になるためには」ということに興味を持っている方はもちろん、そうでない方も、ぜひ、お役立てください。

次回は、最終章(あくまでゴールデンエイジの最終章です)ポスト・ゴールデンエイジについてです。ご期待ください☆

 みんなにも聞いてもらいたいいいお話

Never too late.

高齢者の健康を考えるセミナーで講師をされた先生のお話です。ちなみに、直訳すると「遅すぎる」ということは、決してない。」という意味です。

今後の予定

イベント

メディカルチェック in 産業祭 11月23日(金:勤労感謝の日)

中通り県中・県南スポーツクラブ交流大会 11月25日(日)

その他の開催教室

キッズクラブ、シニア体カアップ健康教室、わんぱくチャレンジエアロビクス教室、バドミントン教室、スポチャン、バド教室

※スポーツチャンバラ教室は、参加者が少ないため、スポーツチャンバラとバドミントンを行う、スポチャン、バド教室に変更になりました。)



ピンポンパンポ～ん
お知らせです
はなわふれあいスポーツクラブでは、各プログラム(未開設種目でも)で指導して下さるボランティアの方を募集しています。貴重なお力をお貸し下さる方は、ぜひぜひ事務局にご連絡ください。

なお、詳しい内容、時間、場所、その他お問合せは、紙上事務局までお願いいたします。

