

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。

埴町野球教室 featuring 駒澤大学 硬式野球部



埴に駒大野球部が来た!



◀ 「指導だけ」ではなく、ちょっと一息の時間には、やさしいお兄さんみたいでした。



▶ キャッチャーの鈴木君は、時間もたつぷり個別指導!

▶ 投げるフォームについて、細かなアドバイスをいただきました。



先月4日に埴中グラウンドで野球教室が開かれました。講師として来られた4名の野球部員の方は、皆さん楽しく優しい方で、丁寧な指導をしてくださいました。みんなの目がきらきらきら〜☆

▶ 東都リーグの首位打者から直々にバッティングの指導。夢のようだね☆



ここをこうしてこう(^o^) ♪

◀ これからバントの練習だ! ポイントは



◀ 紅白戦前の打ち合わせ中! 「こういうときは自分をアピールするんだぞ〜!」

当クラブ役員の古橋博さんの声かけで開催する運びとなったこの野球教室。講師はなんと現役の駒澤大学硬式野球部員。来て下さったのは、その中でも中心になって活躍している4選手でした。将来プロ野球選手になるかもしれないプレーヤーから生の指導が受けられるということで、子どもたちもその父兄の方たちも興奮気味でした☆ このようなトップレベルの方によるスポーツ教室も継続的に開催してゆけたらなと思います。



MEDICAL CHECK in 産業祭

毎年恒例の埴町産業祭。スポーツクラブは今年もメディカルチェック in 産業祭ということで、健康チェックやミニゲームを出させていただきました。



グラウンド・ゴルフのホールインワンゲーム。多くの方にチャレンジしていただきました。ありがとうございました。



〜はなわふれあいスポーツクラブからのお知らせ〜
クラブでは、今年度を3ヶ月残しているも、冬本番になるということで、予定されているプログラムがだいぶ手薄になっています。これでは盛り上がりを見せている会員の方々に申し訳がないということで、急遽新規プログラムを追加することを検討しています。救命講習会やニュースポーツ、文化活動的な教室など、偏りがないように考えているところですが、どうせやるなら、皆さんに喜ばれるプログラムを開催したいと思っております。そこで、「こんなのですか?」「こういうことをやってみたいんだけど」などというご意見があれば、ぜひクラブまでお寄せいただきたいと思っております。時間や場所が限られている中ですので、どれだけ実現できるかはわかりませんが、やるだけやります!

けっこう役立つ得説く Talk

ふじけんです。年も暮れですね。めっきり寒くなりました。今回はふじけんの無駄話は控えます。

ポスト・ゴールデンエイジ(辛抱、より速くより強くの時期)

今回は、ポスト・ゴールデンエイジということで、13歳以降(というよりは成長期以降)のお話です。なおかつ、話題そのものが運動に関するものなので、対象が、本気になって部活動などに取り組む子どもに限定されてしまいます。申し訳ありません。ということですが、本題に入ります。

前回紹介したスーパーなゴールデンエイジが終わると、それまでとは一転、今度は急に全然うまくいかなくなります。今までできていたことを、今までと同じようにやろうとしているのにも関わらず。「俺、へたになったのかな...。」とそのことで悩む子もいるでしょう。これは一体どういうこと?はっはっは~、お答えしよう!この現象は「クラムジー」と言います。成長期に筋肉や骨格が急激に成長し、それに伴って体のバランスが崩れることが原因です。例えるなら、少年として使っていたからだの「ものさし」が、自分が青年になった(体が大きくなった)ことによってフルモデルチェンジされて、使い慣れていないものになってしまう。それによって調子が狂ってしまう、という塩梅です。

この頃は、今までのようにスター選手気分で巧みさを身につけるのは難しくなります。即座の習得はできなくなり、あれこれあれこれと新しい事を求めると大変なことになります。期待を背負う子どもも、期待する指導者(親など)もメンタルめっためたになってしまう可能性大です。なので、華やかな大舞台から、一度舞台裏へ下がるように、ぐっと辛抱して頑張る下積み時代のように、今までの復習をして課題や弱点を克服することがベストかと思えます。また、身体の成長段階的に言うと、持久力をつけるのに適している時期です。そして特に男性は、男らしい身体になる、つまり筋肉が付きやすくなります。ということで、より速く、より強くできるようにするのに向いているのです。

そんなことで、辛抱の時期を頑張りぬくと、不慣れだった青年の身体に慣れ、以前よりも速く強くなっている。つまり、本格的な競技スポーツ選手になっていくわけです。ポスト・ゴールデンエイジの子ども本人はもちろん大変ですが、この時期の子どもに接する指導者(親など)も、多感であり変化の時期である子どもと向き合わなければならないので、本当に大変だと思います。体格、体力的に差が大きいこの時期、画一的な指導ではなく、一人一人を理解し、それぞれの子供にあった指導を心がけなければならないでしょう。

と、ゴールデンエイジについてはこれで終了です。お付き合いいただきありがとうございました。これもひとつの情報として皆さんなりにお役立てしていただければと思います。下手な話のせいで「なんだかよくわからん」というかたは、知らせてください。話します。

ではでは、次回からはまた違ったテーマでお話させていただきます。お付き合いよろしくお願ひします。

みんなにも聞いてもらいたいいいお話

夢があるから、強くなれる。

某サッカー関係者の言葉です。

今後の予定



イベント

現在確定しているイベントはありませんが、AEDの使い方などを学ぶ救命講習会や、今後当クラブで広めていきたいニュースポーツの「カローリング」、切絵教室など考えています。今後のクラブ情報をお待ちください。

その他の開催教室

キッズクラブ、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



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。