

ふれあいすぽ

はなわふれあいスポーツクラブ

<http://hanawa-fsc.jp>
福島県塙町塙桜木町80(塙町公民館内)
tel 0247-43-2644 fax 43-1883
mail hanawa.fsc@gmail.com



私たちは toto 助成を
受けています。

No44 発行日 2013.12.16

はなわふれあいスポーツクラブでは、塙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。

陸上競技トップアスリートがやってきた！

ふれあい陸上教室11/22

11月22日(金) 笹原小学校グラウンドで行いました。モンテローザ所属のトップアスリート6名。田中宏昌選手(十種競技)、八幡賢司選手(110mハードル)、宮内優選手(円盤投)、土屋光選手(走高跳)、角山貴之選手(三段跳)、大岩雄飛選手(走幅跳)。

はじめに、アスリートによるパフォーマンス披露。目の前を、風のように走り抜け、選手の身長をも越える高さを跳び、砂場を飛び越えるほどの幅を跳び、校庭の端から端まで投げるアスリートの凄さに、子ども達は目を輝かせていました。

その後は、短距離、長距離、走幅跳、走高跳にわかれて陸上指導。優しくかっこいいアスリートのみなさんの指導は子どもたちの身体と心にしみ込んだでしょう。



ふれあい陸上チャレンジ教室 in産業祭11/23

前日に引き続き、産業祭会場で行いました。秋晴れの暖かな天候の中、ステージパフォーマンスと交流を行いました。ステージパフォーマンスは20分間行い、奥州ずっこけ隊とのコラボレーションで迫力のパフォーマンスを見せていました。

印象的だったのは、空き時間になると、子ども達が選手にサインを求めていたり、ボーテックスと一緒に投げて遊んだり、普段ではできない選手とのふれ合いを楽しんでいたことです。

今回の様な特別な経験をしたことで、子ども達の心にスポーツの素晴らしさ、楽しさが伝われば嬉しいです。



＜冬の運動注意点＞

寒い季節になりました。普段の活動の中でもケガをしないために、十分なウォーミングアップに心掛けて下さい。

また、暖かい所から寒い所へ急激に移ると、脳梗塞や心筋梗塞を起こす原因となる場合があります。事故を防ぐためには、徐々に体を慣らすことが大切です。

冬季の運動は、衣服にも細かい配慮が必要です。運動して熱くなった時、何枚か脱げるような服装が好ましいでしょう。運動後は体が冷え切る前に厚着できるようにしましょう。汗の処理のために、着替えやタオル等も準備しておきたいですね。

これらのことを心掛けて、冬も楽しく運動して下さい。

癒しの時間

1月26日(火)に行いました。今回は入浴剤と掃除グッズを作りました。入浴剤はお風呂に入れると発砲するタイプ。寒い季節には嬉しい入浴剤です。掃除グッズは重曹を使ったもので、年末の大掃除に大活躍しそうですね。



(ローズヒップティー) (カモミールティー)



ルディックウォーキング

12月1日(日)に行いました。サイクリングロードを出発し台宿を通り抜け、途中薬王寺に寄り道をしながら歩きました。

寒さは多少ありましたが晴れて澄みきった空気の中、気持ち良く歩くことができました。

＜雲一つない晴天＞



ストリートダンス教室

11月26日(火)で全8回のストリートダンス教室が終了しました。竹貫俊英先生と椿祥治先生(古殿町)に講師として来て頂きました。

今回は経験者が多かった為、ちょっと難易度の高いダンスに挑戦! 難しいながらも子ども達は一生懸命振付を覚えて踊っていました。



・バドミントン大会

1月23日(THU)

夜7時～9時

埴町営体育館

・癒しの時間

1月28日(TU)

夜7時～9時

埴町公民館

ハンドトリートメント・魔法のク



①月までびんあっぱ