

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。



親子の絆深まる アウトドア教室



7月1日、梅雨空も一休みの青空の下、親子で参加のアウトドア教室が開催されました。

いつもと違う環境で、いつもと違う家族の姿を目の当たりにした参加者さんは、いきいきと活動してくれました。



テントをたてるお父さん。
かっこいい～

初めてのロープワークは、お役立ちロープ術

これで物干しも大丈夫！
お母さんのお手伝いもかっこいいひと工夫♪



空き缶 de 炊飯



本当にご飯が炊けるのかな？

もう缶が真っ黒だよ～(´Д`；；)

でも、きれいにおいしく炊きました！

そして証拠写真は撮り損ねました。
(興奮し過ぎました。すみません。)

今回講師をしてくださった進士さん。

え～私のことは、ポンタと呼んでね。

な～んてことを自分で言っちゃ楽しい先生です。

本当にありがとうございました。



H19カヌー体験クラブ



奥久慈カヌークラブの方を講師に招き、カヌーの基本から学んでいます。

初日はB&Gでした。

パドルの持ち方、水のかき方などなど、丁寧に教えていただきました。ちなみに皆さん、カヌーとボートの違いってわかりますか？気になりますよね(´-`)ふふ

昨年からの参加者さんはさすがのお手並み！



狭いプールでの漕艇でしたが、がんがんスピードを出している参加者さんがいました。その勇気に乾杯☆☆☆

いよいよアドベンチャー！

第2回目は久慈川でカヌーにトライ！



いよいよ本格的なカヌーマンに！(*カヌーマン:造語です。造っていただいてよいです。)



流れがあると、やっぱり難しいよね。あ～ぶつかる～！！というか、流される～(´Д`；；)

でも2日目終了するころには、スーイスイいけちゃう参加者さんも☆できなかったことができるようになるって、ほんとにいい気分ですよ♪



カヌー体験クラブは残り2回の実施です。今からでも参加できますので、興味のある方は事務局へお問合せください☆首をなが～くしてお待ちしております(´-`)／

得得役立つ情報 Talk

今回から、はなわふれあいスポーツクラブ広報誌「ふあみすぼ」にて健康に関する様々な情報を皆さんにお送りしたいと思い、事務局ふじけんのコーナーを設けさせていただくことになりました(カラーページにはしてもらえませんでした)。できる限り正確でお役に立てる内容にするつもりではありますが、どうしても貧脳なものでして。それは違うぞ！というへんちくりんな記述を見つけた場合、もっとこうしたほうがいいんじゃない？という場合は、やさしくふじけんまでご助言いただければ幸いです。

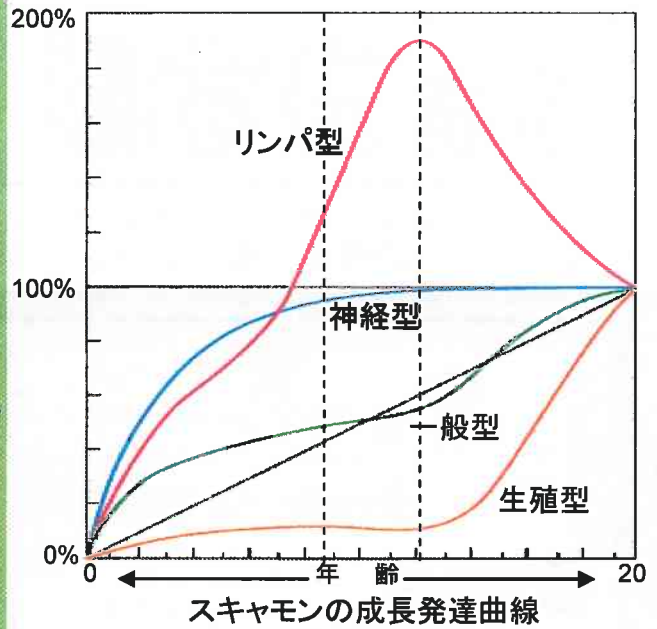
そして早速1話目です。
突然ですが、皆さん、「ゴールデンエイジ」をご存知ですか？
ここ数年で知名度アップアップなゴールデンエイジ☆聞いたことあるという方も少なくないのではないのでしょうか。まずはこの「ゴールデンエイジ」について少しお話ししましょう。

ゴールデンエイジとはズバリ、人の運動能力に、極めて重要な影響を及ぼす時期のことです。この時期に適切な運動経験をした子どもは、その後、体を動かすことにおいて、秀でる可能性が高くなります。いわゆる「運動神経のいい子」になるのです。

「じゃあその、時期っていつなの！？」って思ったそこのお子さんと一緒にいるお母さん！右の図の点線の間がその時期です。ちょっと細かくてわかりにくいかもしれませんが、9歳から12歳

ですね。大きな目で見れば4歳から12歳くらいなのですが、右の図と年齢については、また回を改めてお話ししましょう。「じゃあ適切な運動経験ってなんなの！？」と思ったそこのお孫さんと遊んでいるおばあちゃん！それについても、回を改めてお話ししましょう。はんぱですみません。ちなみに、適切な運動とは、筋トレではないことは確かですのでご注意ください。

それでは今回は、この辺で。次回をどうぞお楽しみに♪



※子どものスポーツの指導論の根底にあるもの。スキヤモンという人が、体の成長をその特徴から4つの型に分類し、パターン化。上図はその4つを、成人期を100%とした場合の成長度合いをグラフにしたものです。

みんなにも聞いてもらいたいお話

夢のない街に、夢のある子どもは育たない。

先日、ある研修会で愛知県のスポーツクラブに携わっている方のお話です。この言葉を聞いたとき、どーん！と胸を打たれたような気分になりました。

今後の予定

イベント

- カヌー体験クラブ ④8/5
- グラウンドゴルフ 8/10練習R、9/30大会

その他の開催教室

- キッズクラブ(夏季は水泳教室)、エアロビクス教室、
- バドミントン教室、スポーツチャンバラ、
- シニア体力アップ健康教室、わんぱくチャレンジ

ただいま参加者
大募集中です。



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。

