

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。



## キッズクラブ 水泳教室



夏休み期間のキッズクラブは、水泳教室でした。In B&G海洋センター

プールの中で、しゅっしゅっぽっぽっ♪楽しいぞ〜(^^)



高林先生特製すべり台! 水に飛び込むのこわいよ〜、よりも、楽しい〜!!♪ 我先に、飛び込んじゃえ〜!!  
みんなで先生を捕まえたぞ! 今度は先生に逃げられないように取り囲め〜!

高林先生に捕まると、ビート板で頭たたかれるぞ! そら逃〜げろ〜! つつかま〜るな〜!!



### 園児コース



楽しい教室、歓声の絶えない教室でした。高林先生から、「秘密の魔法」を教えてもらったみんなは、全員水に顔をつけられるようになりました。

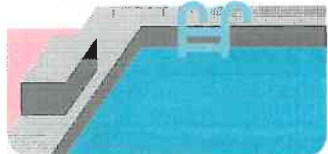


な〜んて、遊んでただけじゃないよ☆こんなこともできるようになったんだよ♪



水泳教室楽しかったね(^^)vブイ

バタ足の足は膝下だけでなく、足の付け根から。足全体を使ってじゃばじゃばじゃば



### 小学生コース

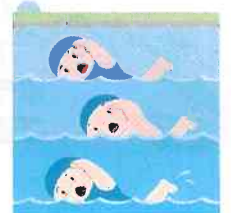
水泳に関する基本的なことを全体指導。ポイントをしぼってわかりやすく教えてくださいました。その後プールに入ってから、一人ひとり違った練習やアドバイスで、個々に応じた有意義な水泳教室でした。



水に顔をつけるのはこわいけど、ビート板を使えば僕だって泳げるよ☆



誰が一番水しぶきを上げられるか!



# けっこう役立つ 得得 Talk

ふじけんです。毎日暑い日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか？ 皆さん体調を崩さないように気をつけてくださいね。

今回は、ちょっとこむずかしい話です。前もって、すみません。我慢して読んでみてください。ということで、前回から載せている右の図(スキヤモンの成長発達曲線)の説明をしてしまいます。この図は、体の中身を、その特徴から4つのパターンに分類し、それぞれ成人期を100%とした場合の、成長度合いを示したものです。それぞれの説明は以下のとおりです。

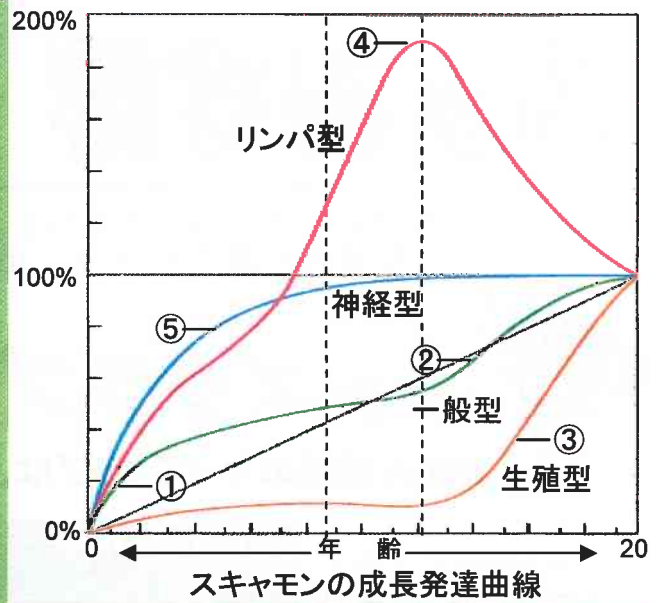
**一般型**: 内臓、筋肉、骨、血液などからだをつくっているもの。乳幼児期まで急速に発達しますが①、その後は次第に緩やかになり、二次性徴が出現し始める思春期②に再び急激に発達します。

**生殖型**: 思春期になると急激に発達します③。生殖器系の急激な発達を伴う思春期は身体の成長スパートや二次性徴を演出し、非常に短期間に子どもの身体から大人の身体への変身を遂げる時期なわけなのです。

**リンパ型**: 人体の免疫機能に関連する組織で、10代前半④で200%近くに達してから、成人レベルまで下がっていきます。中学生期でニキビっ面になるのもこのあたりが関係しているのかな。

**神経型**: 知的な発達だけではなく運動機能の発達にも密接に関連するものです。人間の精神機能は生涯にわたって発達しますが、その機能を支えるハードウェアとしての神経系は、からだの中でもいち早く発達する部分なのです。出生後より急激に発育し、4・5歳まで⑤には成人の80%程度にも達します。この頃の子どもたちは大変な勉強家です。また、どんなことでもすぐにマスターしてしまう素晴らしいスポーツマンです。眠っているとき以外は決して退屈はしていません。そして、神経細胞と神経細胞がつながりやすく、つながった神経細胞は元に戻ることはありません。一度自転車に乗れた人がしばらく自転車に乗らずとも10年後にも乗れるということです。

以上が、スキヤモンの成長発達曲線の説明ですが、これはあくまで全体をまとめて、ひとつのパターンに表したもので、万人にぴったりと合うものではありません。もちろん男女の差もありますし、そこのところはご了承ください。ということで、今回はこの辺で。また半端ですすみません。次回はいよいよちょっと本格的なゴールデンエイジのお話です。



みんなにも聞いてもらいたいいいお話

## 百年先の若者たちへの贈り物 今できることから始めよう。

先進スポーツクラブのキャッチフレーズです。きらきら輝かしいスポーツクラブの姿が目に見えます。

### 今後の予定

#### イベント

グラウンドゴルフ 9月30日(日)

ウォーキング大会 10月13日(土)

#### 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。)



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。

