

「情と熱」
滑河小学校陸上部

市民の
ひろば

7
July



全力でスタート
ダッシュ!

ぼくたち滑河小学校陸上部は、6年生19人、5年生17人、4年生8人の計44人で、ほぼ毎日、始業前と放課後の時間に学校のグラウンドなどで活動しています。

部活には4年生以上の児童全員が自主的に参加していて、それぞれ、高跳び・幅跳び・100メートル走・ハードル・長距離走・ボールスローといった種目ごとに練習しています。種目練習には、自分の好きな種目を選んで参加できたりで、メンバー全員が意欲的に部活に取り組んでいます。



塚本 翔太 部長(6年生)
「練習で身に付けたことを、中学校の部活や勉強につなげられるよう頑張っています」

部活を指導してくださる先生方は、まずは基礎体力を身に付け、その後にそれぞれの種目練習に取り組むことが大事だとおっしゃいます。滑河小学校の沿道には距離の長い坂道があるので、ぼくたちは体力の向上を目指し、上り坂でのダッシュを繰り返すことで足腰を鍛えました。

部活をしていて特にうれしいことは、努力の結果、自己記録を更新できたときです。日ごろの練習の成果が実り、印旛郡の二部会でもいい記録を残すことができました。

部活を通して実感できた努力の大切さを、勉強や委員会活動などにも生かしていきたいです。今後、学校生活を充実させていきたいです。



玉造ヨガサークル 本当の自分と出会う旅

わたしたちは、毎週火曜日の午前中に玉造公民館で、ヨガを習っているサークルです。設立から20数年を数え、脇坂益美先生に指導をお願いしています。

ヨガは本来、古代インドで発祥した修行法ですが、日本では、健康体操として一般的に知られています。数分続けただけでも、体中がポカポカ。普段使わない筋肉が刺激され、いい運動になっています。しかも、疲れているときや気分が乗らないときに効果的です。わたしたちの生活と切っても切れないものになっています。



腹式呼吸で気分を落ち着けながら



ヨガで自分を見つめ直してみませんか

ヨガは、「絞って開いて」の繰り返しと言われます。力を入れて体を緊張させる部分と、リラックスして脱力する部分。この繰り返し、心と体に心地よい刺激を与えてくれるのです。中には、つらいポーズやストレッチもありますが、無理せずマイペースで、自分のヨガを見つめることが大切です。

先生はよく、「ヨガをすることで、自分にどういう響きがあるか感じて欲しい」とおっしゃいます。ヨガとは、本当の自分と出会う旅であり、また、自分探しを手伝ってくれるものなのだ。ですから、腹式呼吸を使い精神を落ち着けること、そして自分を客観的に見つめ直すことを意識しています。

ヨガで、自分探しの旅に出掛けてみませんか。毎日の何気ない生活にも、きっと変化が表れますよ。

スクスクのびのび 345

あずさ
山倉 梓ちゃん(5歳) 荒海
あんな
杏菜ちゃん(8カ月)

「幼稚園が大好きな梓と食欲旺盛な杏菜は大の仲良し。早く大きくなーれ」



まさと
山崎 眞智人くん(7カ月) 吾妻
「表情がどんどん豊かになって、見飽きません。笑顔は最高です」



ふうま
寺岡 風真くん(3歳) 幸町
ゆめ
優芽ちゃん(8カ月)

「お兄ちゃんは妹がかわいくて仕方がないみたい。2人とも元気ですくすく成長中です」

このコーナーには満5歳までのお子さんの写真を掲載しています。お気に入りの一枚が撮れましたら、ぜひお寄せください。

○応募方法

お子さんの写真に住所・氏名(ふりがな)・生年月日・親の名前・電話番号・30字程度のコメントを添えて広報課へ

○応募先

〒286-8585 花崎町760
成田市役所広報課

○問い合わせ

広報課 ☎20-1503