

「試合に勝つぞ」という強い気持ちで

成田スネーキーズ ミニバスケットボールクラブ

わたしたち成田スネーキーズは、

小学校3年生から6年生までの28人のミニバスケットボールチームです。毎週木曜日に公津の杜小学校、土・日曜日は加良部小学校で活動しています。

練習では、まず始めに、壁当てや、10分間走、フリースローなどを全員で行います。その後、上級生と下級生に分かれて、試合形式の練習などの実戦を意識した練習をします。

現在わたしたちは、速くて強い

ボール運びができるよう、ドリブルの精度向上に力を入れていきます。速いドリブルで相手かわしてシュートを決めるときは、とても気持ちがよく、それがバスケットボールの魅力でもあると思います。コーチの指導はときに厳しく、気持ちがあくじけそうになりますが、「試合に勝つぞ」という強い気持ちで日々の練習に取り組んでいます。

成田スネーキーズのよいところは、普段は違う小学校に通っているメンバー同士でも、練習を通して仲良くなり、チーム一丸となって試合に臨んでいることです。また、メンバーだけでなく保護者も、いつも練習や試合に応援に来てくれるので、「みんなで頑張っているんだ」という気持ちで、プレー

に打ち込むことができます。

現在の目標は、成田カップ、印旛郡市秋季大会での上位入賞。そして、最終的には関東大会予選に出場することです。この目標を実現するために、今後もチームワークを大切にしながら練習を続けていきます。

常に相手の動きを予測しながら



速くて力強いドリブルを意識して



平井 杏奈 キャプテン(6年生)

みんなをまとめる役割なので、積極的に声を出すように心掛けています。

なかま
と
一緒

109

鮮やかな衣装で若返り

アロハ・ラニ・久住

わたしたちは、久住公民館でフラダンスを学んでいます。公民館の主催教室からサークルになり、現在まで続いているもので、メンバーは50〜60歳代の女性です。

活動日は毎週水曜日。指導は、加藤幸子先生にお願いしています。月2回は、先生に指導していただき、ほかの回は、自分たちで自主的に練習しています。

フラダンスは、ゆったりとしたハワイアンミュージックに乗せて踊りますが、激しい動きではないので、年齢に関係なくできます。心地よい音楽に合わせて体を動かしていると自然に笑顔になります。

常に軽く膝を曲げた状態でステップを踏み、姿勢をよくして腰を振るので、足・腰周辺の筋肉を使いシェイプアップ効果があります。下半身でリズムを取りながら、上半身の手の動きで言葉

を単語で表現

するので、歌

詞の意味を

知っておくこ

とがより深く

楽しむ秘訣で

すね。

手と足を

別々に動かす

ことから、脳のトレーニングにもなり、ボケ防止にも役立つといわれています。ゆったりとした動きの割に、練習では結構汗をかきます。練習の合間に、のどを潤すついでのおしゃべりも、楽しみの一つですね。1年を通じて、さまざまな発表会で練習の成果を披露しています。普段は着ることができないようなカラフルな衣装や飾りを身につけて踊ると気持ち若返り、日常を忘れさせてくれるんですよ。



おそろいの衣装を身にまとい



ママ友達のグループです。
上段左より
向田 嗣音くん(9カ月)
大路 晴斗くん(10カ月)
伊藤 ひなのちゃん(8カ月)
竹岡 慎之佑くん(8カ月)
下段左より
鈴木 優麻ちゃん(6カ月)
有田 ようくん(8カ月)
矢島 優奈ちゃん(7カ月)
山口 愛実ちゃん(7カ月)

いつも一緒! 仲良し8人組!!

スクスクのびのび

371