



ぼくたちセレステ成田 JFC (ジュニアフットボールクラブ) は、園児と小学生合わせて75人で活動しています。練習は、土・日曜日、祝日に平成小学校の校庭で、木曜日に橋賀台小学校や公津の杜中学校の体育館で行っています。

休日の練習は、グラウンドを広く使い、学年ごとのチームで行う対抗試合などの実戦形式が中心です。下級生でも上級生に対し、ひるむことなく挑むため、練習でも、試合のような緊張感があります。木曜日は、パス・シュート・ドリブルなど、基本的な技術の習得に時間を費やします。

チームには監督のほかに16人のコーチが在籍し、各学年ごとにコーチが付いて指導してくれます。全てのコーチが共通して口にするのは、チャレンジする気持ちを大切にすること。

ボールを失うことを恐れて無難な所にパスを出すといった守りに入ったプレーをするのではなく、ドリブルで果敢に仕掛けるなど、積極的なプレーをすると、たとえ失敗しても、その姿勢を褒めてくれます。おかげで、失敗を怖がらずにプレーできるようになってきました。

結成してまだ4年の若いチームですが、着実に力を付けています。4年生は、市内外から40チームが参加してことしの1、3月に行われた大会で優勝しました。ほかの学年もこれに刺激を受け、チーム全体に勢いがあります。これからも積極的にプレーする気持ちを忘れず、1つでも多く勝てるように頑張ります。



ゴールは許さない



ディフェンスの間をドリブル突破



ひろと 鈴木 尋翔 キャプテン (6年生)

ゴールキーパーとフォワードをやっています。相手に「手強いな」と思われるチームにしたいです。

「頑張り過ぎず、じいじい」

わたしたち「本城太極拳」は、毎週木曜日の夜に、三里塚コミュニティセンターで太極拳で健康づくりに取り組んでいるサークルです。本城地区の集会所で活動していた編み物サークルのメンバーが、体を動かしたいと、11年前に結成しました。当時を知るメンバーは、もう残っていませんが、指導してくださるのは、結成当初から変わらず麻生陽子先生です。

活動日には10人前後が集まって、「簡化24式」という基本の動きを練習します。武術の一種である太極拳は、敵の攻撃をかかわす動きや蹴る動きなど、一つ一つの動作に意味があります。先生にこれらの意味を教わりながら、一連の動



ゆったりと優雅な動きを目指しています

作を見よう見まねで身に付けていきます。

先生がいつも口にするのは「あまり一生懸命やらないこと」ですが、これには理由があります。太極拳は、手本となる先生の動作をまねて、体で覚えるもの。自主練も、動きに変なくせが付くので控えるようにと言われています。頑張り過ぎず、こつこつ長く続けることが、上達への近道なのです。

メンバーの多くは60代以上で、「早い動きはできないけれど、体をゆっくり伸ばすのなら、自分にもできると思うって」太極拳を始めたところ、「足が上がるようになり、つまづきにくくなった」と口々に言います。ゆっくりと体を動かす太極拳は、見た目は簡単そうですが、思いのほか筋力が必要です。手と足を別々に動かすため、脳の活性化も期待できます。

あなたも健康づくりに、年齢に関係なくできる太極拳を始めてみませんか。



先生の動きをよく見て



手足をゆっくりと伸ばしていく

本城太極拳



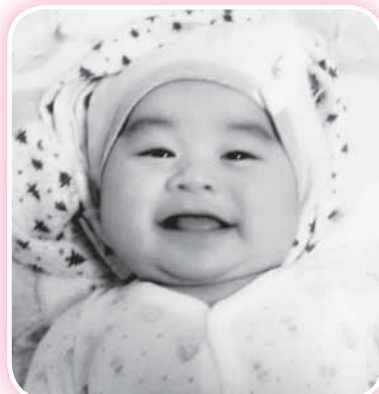
はるま 水野 玄雅くん(1歳)橋賀台

愛くるしい笑顔で家族を癒してくれます！



ほのか 三浦 穂花ちゃん(5歳・左)久住中央
おうすけ 桜祐くん(1歳)

ぼく1歳になったよ！お姉ちゃんのが大好きなんだ♥



しょうすけ 川邊 祥ノ介くん(7カ月)加良部

お風呂に入る前の1コマ。洋服が脱げてうれしいイヤ顔です。

このコーナーには市内在住で満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1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