

「勝つために「ツ」ツツと」……久住中学校野球部



ぼくたち久住中学校野球部は、1年生3人、2年生4人の計7人で、毎日練習しています。冬の間は、放課後の練習時間が40分しかありません。体力づくりのメニューで脚力を鍛え、いろいろな大会が始まる春に備えます。練習には、部員のほかに校外のクラブチームに所属している生徒も参加。多いときは11人で練習します。

体力づくりのメニューは、階段ダッシュ、ハードルの両足跳び、はしご状の縄を地面に置いて小刻みにステップするラダートレーニング、左右交互に置かれたコーンの間をダッシュするコーンダッシュなど。平日はこれらのサーキットトレーニングを行います。

土・日曜日は、このトレーニングに加えて、トスバッティング、バント練習、フリーバッティング、守備練習を行います。

最も力を入れているのはバント練習です。コツコツと地味な練習ですが、狙った所にボールを転がすことで、トレーニングで培った脚力を生かして得点につなげられるからです。試合では犠牲バントはもちろん、自らも出塁できるセーフティバントを確実に決めたいと思います。

守備練習では、ノックを1人当たり400本近く受けます。ゴロ捕りが中心で、緩い打球の捕球から徐々に、前後左右へ範囲を広げるとともに強い打球に移行します。どんな打球でも捕球できるようにすることを目指しています。

野球部のモットーは全力野球。練習の合間の移動でも気を抜かず時間を大切にすることを心掛けています。

ぼくたちは練習以外でも、野球に対する努力を怠りません。その一例として、自宅ではバットの素振り100回と腹筋・背筋・腕立て伏せなどの筋トレを部員全員で実践しています。

2年生は、あと1カ月で最上級生になります。最上級生として最後の試合となる夏の印旛都市総合体育大会で優勝し、県大会に出場することを目標にこれからも努力を続けたいと思います。



両足で高くジャンプ



バントはバットを立てて



せいみや りゅうご
清宮 琉吾部長(2年生)

先輩から熱心な勧誘を受けて入部しました。体力が付き、仲間にも恵まれ、野球部に入って良かったと思います。

「ステップ踏んで若々しく」

ダンシングハーブ

わたしたち「ダンシングハーブ」は、毎週金曜日に三里塚コミュニティセンターで社交ダンスを楽しんでいるサークルです。

社交ダンスは中高年の間で人気があり、サークルのメンバーの年齢層も60代が中心。人気の理由として、健康と若さを保つのに効果的な点が挙げられます。

体全体を動かす社交ダンスは運動不足を解消し、健康維持に役立ちます。衣装を美しく着こなし、ダンスをきれいに見せるには、背筋を真っすぐに保つ必要があるため、日常生活から姿勢を良くするように心掛けています。そのせいか、実年齢より若く見られることがよくあります。

また社交ダンスは体の健康と若さだけでなく、脳にも良いことがあります。ワルツ、タンゴ、サンバ、ルンバなど何通りもあるステップを覚



男女に分かれてステップを確認



決めポーズは優雅に



衣装を身にまとい

えるのに、初心者の脳は刺激を受け続けます。普段のサークル活動で踊るほか、ホテルなどで開催されるダンスパーティーに参加することもあります。おしゃれに着飾った人たちが集まる華やかな会場で、相手を代えて踊る時間は、日常とかけ離れた楽しさで満たされます。初心者には、講師やベテランメンバーが分かりやすく指導します。あなたも社交ダンスを始めてみませんか。



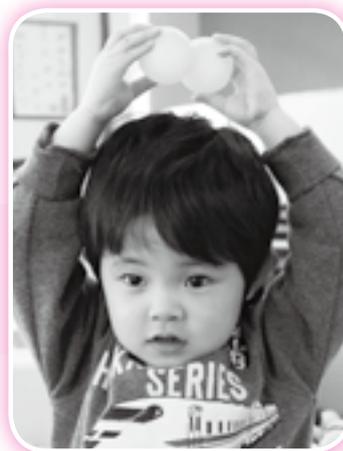
野本 紘葉ちゃん(1歳)加良部

元気いっぱい！音楽大好き！音楽が流れるとどこでもリズムでダンスします。



石田 心乃ちゃん(2歳・右)美郷台
朔太郎くん(1歳)

2人ともスクスク元気に育っています。弟ができて、お姉ちゃんっぷりを発揮しています。



東海林 快斗くん(3歳)玉造

仙台から越えてきて半年。すっかり慣れて、今では毎日走りまわって元気いっぱいです。

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