



クラブ訪問 194

学校の垣根を越えて目指すは優勝

下総みどり学園野球部

私たち下総みどり学園は、小中一貫教育が行われている義務教育学校です。そのため、野球部も小学5年生〜中学3年生に当たる5〜9年生10人で活動しています。

普段は7〜9年生の部員だけで、火〜金曜日の朝と放課後、土・日曜日に学校のグラウンドで練習します。主な練習メニューはキャッチボール、バント、トスバッティング、ノックや機械を使ったバッティング練習など。「自分で考えながら練習しなさい」という顧問の関口先生の言葉通り、最近では9年生を中心に部員たちで練習メニューを組み立てています。

5・6年生は週に1回程度、バッティング練習などに加わります。同じ部員同士、小学生と中学生の垣根はなく、練習以外にも校舎内で会うと、自然と声を掛け合う仲です。

現在、中学生の大会に出場できる7〜9年生の部員は7人。単独でチームが結成できないため、大栄中学校野球部と合同で参加します。その大栄中のメンバーと一緒に練習できるのは週末だけ。お互いのプレーを見て、気が付いたことは必ず練習中に伝えるようにしています。

一緒にいる時間は限られますが、チームワーク



こうすけ 櫻井 享佑 主将(9年生)

練習では、自分たちに足りないところを補強するように、メニューを部員たちで考えています。



5・6年生も練習に参加



実戦を想定した投球練習

の良さはどこにも負けません。その成果として、印旛郡市新人野球大会では3位になり、県大会に出場しました。7月にある印旛郡市の総体では、今度は優勝して県大会に進むことが目標です。

お腹の赤ちゃんとりフレッシュ

マタニティヨガ

私たち「マタニティ ヨーガ」は、毎週木曜日に、美郷台地区会館で妊婦のためのヨガを学んでいるサークルです。この日のメンバーは、妊娠5〜9カ月の7人。先生が常に一人一人の体調を気に掛けてくださいますし、疲れたら横になって休めるので、安心して参加できます。

始めたきっかけの多くは、以前所属していた知人から、「深くゆつくりと行うヨガの呼吸法が出産に役立つ」「リラクセスして妊娠期間を過ごせた」という感想を聞いたこと。2人目の出産に当たり、サークルに通うのも2度目という人もいます。

運動不足だと体力がなくなり、出産後に疲れやすくなるため、妊娠中にできる体づくりを教わっています。この日取り組んだのは、四つんばいで背中を丸める「猫のポーズ」や、立って



赤ちゃんに届けるように呼吸



無理のない体勢で「三角のポーズ」



不安も楽しみも共有できる仲間です

腰をひねり前屈する「三角のポーズ」。妊娠中に多い腰痛や肩凝り、便秘を予防・改善することができます。ほかにも、緊張をほぐし陣痛をスムーズにする脚の付け根のストレッチや、母乳の出を良くする肘回しを行いました。

特徴的なのは、ヨガの合間のリラクスタイム。部屋の照明を消し、横向きに寝転がって5分程目を閉じます。これは陣痛の合間をイメージして、自分でリラクセス状態をつくる練習にもなります。眉間の力を緩め、優しい表情を意識するのがポイント。出産の時も実践したいです。

毎回活動の最後は、近況や悩み事を一人ずつ話す時間。ほかの人も自分と同じ思いを抱えていると知ったり、アドバイスをもらったりすることで、安心感が得られます。このサークルで励まし合い、心も体もリフレッシュして、楽しく赤ちゃんを迎える準備をしたいと思います。

スクスクのびのび



ただましろ  
多田 茉白ちゃん(2歳)宗吾

外遊びが大好き♪今は足で蹴る自転車に、はまっています。

いざわりりあ  
伊澤 璃々愛ちゃん(1歳・左)荒海  
こは  
瑚々華ちゃん(5カ月)

生まれてきてくれてありがとう☆  
すくすく元気に育ってね!!



わたなべ さやこ  
渡邊 紗弥子ちゃん(2歳)田護台

おしゃべりとままごとが大好き!

このコーナーには市内在住で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