

クラブ訪問

208

「大事なことは決断力」

大栄FC

私たち大栄FC（フットボールクラブ）は年長1人、小学生16人の男女17人で、毎週日曜日に大須賀小学校のグラウンドや久住第2スポーツ広場で活動しています。

練習では小学3年生までと4年生以上に分かれて別々のメニューを行います。下級生のグループはボールの蹴り方やドリブルの仕方など、まずはボールに慣れるための練習。上級生のグループは地面に置いたはしごの上を走るラダートレーニングやスローイン、シュートなどの基礎的な練習を中心にしています。また、試合終了まで走り続けられるように、急な坂道やグラウンドを走り込み、体力づくりをしています。

クラブの方針は「自分で考え、自分なりに決断する」。サッカーはチーム全体で戦うものですが、



伊藤 大翔 キャプテン(4年生)

相手を抜かして点を取った瞬間がうれしいです。将来はプロサッカー選手になりたいです。

個人の力で打開しなければならぬ時もあります。そういった状況では、仲間の助けを待つだけではなく自らが率先して動くことが大切です。パスやシュートなどの一つ一つのプレーを自分で考えて、最善の選択ができるように常に意識しています。9～10月にはたくさんの大会があるので、良い結果を残せるよう日々の練習に取り組んでいきます。



激しいボールの取り合い



ラダーを使って練習

なかまと一緒に

「脳を活性化させる」

205

下総脳イキイキサークル

私たち「下総脳イキイキサークル」は第一、4火曜日に下総公民館で認知症予防のための脳若トレーニングを行っているサークルで、現在は8人で活動しています。

脳若トレーニングとは、ITを使った認知機能向上のためのプログラムで、講師を中心に、参加者同士のコミュニケーションを重視した内容になっています。

トレーニングは、主にiPadを使い、先生が用意してくださる専用のゲームなどを、毎回

5種類ほど行います。みんなで相談しながら答えを出していく協力型のゲームをしたり、一般の人でもダウンロードできるアプリを使ったりします。

協力型のゲームに

は、記憶型や連想型などがあります。一例として、記憶型では、モニターに表示

される10個ほどの動物や野菜などを記憶し、表示が消えた後にそれが何だったか回答したり、連想型では、モニターに表示されているものの共通点を当てたりします。

どのゲームも一人で全てを回答することは難しいですが、完璧にできる必要はありません。重要なのは、相談しながら楽しんで行い、少しずつできるようになっていくこと。ゲームには特に時間制限はなく、先生にヒントをもらいながらみんなで回答を導き出します。先生も「サークルを始めた頃よりみんな記憶力が良くなり、たくさん答えられるようになった」とおっしゃってください、効果を実感できています。

ゲームが毎回違うため、今回はどのようなことをするのかと、いつも新鮮な気持ちで取り組んでいます。これからも楽しみながら、トレーニングに励んでいきたいです。

和気あいあいと楽しんでいます



アプリを使ったゲームも



みんなで相談しながら答える



きくち しゅうか
菊池 朱夏ちゃん(1歳)はなのき台

水遊びが大好き!元氣一杯パワフルにスクスク成長中♪



さくま りこ あん
佐久間 莉子ちゃん(4カ月)・杏ちゃん(4カ月)猿山

小さく産まれてきた杏と莉子、元気にスクスク大きくなってね!

スクスクのびのび

467

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・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・性別、親の名前、電話番号、30字程度のコメントを郵送またはメールで広報課へ

○応募先 〒286-8585 花崎町760 成田市役所広報課 koho@city.narita.chiba.jp (写真データはJPEGで容量1MB以上で送ってください)

○問い合わせ 広報課 ☎20-1503