

「仲良く、楽しく、元気よく」 橋賀台小学校ユニカールクラブ



市民の ひろば

2

February



得点圏に狙いを定めて



わたしたち橋賀台小学校ユニカールクラブは、6年生1人、5年生2人、4年生5人の計8人で、月に1〜2回、学校の体育館で活動しています。

ユニカールは、氷上のスポーツであるカーリングを、シーズンオフでも楽しめるようにと考案されたもの。競技はチーム制で、専用のカーペット上に樹脂製のストーンを投げ、得点圏により多くのストーンを残したチームが勝者となります。



大塚 明 さん(6年生)
「チームで楽しむ競技なので、友達と意見を交わしながら技術の向上に励んでいます」

クラブには、ユニカールを始めたばかりのメンバーも多く、全員がセンターサークルの中心を狙えるようにすることが現在の目標。ストーンを投げるときに力加減や、コントロールの精度の向上など、各自の課題はいろいろありますが、和気あいあいとした雰囲気の中、皆でユニカールに親しんでいます。

ユニカールの醍醐味は、チーム戦ならではの駆け引きです。相手チームのストーンをはじき出すことや、味方を援護することがルールで認められていて、味方同士で作戦を立てながらゲームを進めていくことも楽しみの一つ。また、競技方法がシンプルで、初めての人でもすぐに親しめるので、クラブの友達以外にもユニカールの楽しさを知ってもらいたいと思います。

毎週水曜日は リズム体操の日

ツイステップ

遠山公民館で毎週水曜日に活動している「ツイステップ」です。講師は、飯島朋子さんにお願ひしています。

わたしたちがやっているダンスは、リズム体操といわれるものです。エアロビクスのような激しい動きはないものの、曲に合わせて、テンポよく体を動かしていきます。先生が合図をしながら一緒に踊ってくれるので、振付けに自信がなくても安心です。



リズム体操始めませんか



ストレッチ風のリズム体操も



先生の合図に合わせて

いったんダンスが始まると、1時間強はまとまった休憩を取ることなく、ダンス、ダンス、ダンス。日常生活にはない適度な負荷が体に掛かるので、知らないうちに腹筋などが鍛えられます。腰痛やメタボの予防・改善になるのではないのでしょうか。

といっても、ゆったりとしたダンスあり、寝ころびながらのストレッチ風ダンスありなので、苦痛を感じることはありません。むしろさわやかに心地よく体を動かしている感覚。そのせいか、週に1回の活動を休んでしまつと、体が「ダンスをしたい」と求めているのが分かるほどです。また、テレビCMなどで自分たちが踊ったことのある曲が流れたりすると、自然と体が反応してしまうんですね。

毎週1回の活動を継続できるのは、体に適度な刺激があり、曲を楽しみながら踊れているからだと思います。

今週も楽しくツイステップ！

スクスクのびのび 352

このコーナーには満5歳までのお子さんの写真を掲載しています。お気に入りの一枚が撮れましたら、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

いずみ 中山 泉美ちゃん(1歳)中台

「こんにちは。1歳半になりました。ワンワンとアンパンマンが大好きです。公園のお散歩は楽しいな」



りお 長谷川 哩生くん(1歳)公津の杜

「成田で生まれて、赤ちゃん仲間もたくさんできました」



高橋 のあちゃん(1歳)東和田

「活発な子で毎日とてもにぎやかです。これからも明るく元気に成長してね」