

一つのボールをみんなでつなぐ「心のバレー」

久住中学校女子バレーボール部



川口 葉月 部長(2年生)

部長として、周りをよく見て行動するように心掛けています

エーションが増えて、いい流れを作ることができるようになりました。一つのボールをみんなでつなぐだけでなく「心のバレー」が、わたしたちのモットーです。

間の先生や保護者、先輩たちに恩返しをしたいです。

わたしたち久住中学校女子バレーボール部は、2年生4人、1年生6人。毎日朝と放課後、学校の体育館で練習しています。

平日は、サーブ、レシーブ、ブロック、アタックなどの基礎練習を中心に、土日は、ほかの中学校と合同で各ポジションの動きの確認や、試合を意識した練習をしています。

現在特に力を入れているのは、レシーブ練習。レシーブを確実にすることで、その後の動きにバリ

7月に3年生が引退し、2年生を中心とした新体制で練習をスタートしてからまだ間もなく、戸惑うことも多いですが、みんなで励まし合いながら頑張っています。また、練習中に気付いたところは、どんどん言い合うようにしたり、明るく元気に声を出したりすることで、自然とチームが一つになっていることを実感しています。

わたしたちの目標は、県大会への出場です。そのために、一戦一戦に集中し、日々の練習の成果を発揮していきたいです。そして、普段練習に協力してくれている顧



レシーブが確実に返るように



指先まで神経を集中させてス

なかま  
と一緒

110

楽しく飽きずに長続き

トライビクス華

わたしたちは、八生公民館でトライビクスを楽しんでいます。平成19年に公民館が主催した「手具健康体操トライビクス教室」を母体に始まったもので、第1・2・3金曜日に活動しています。メンバーは、50〜60代の女性で、指導は米ハナエ先生にお願いしています。

トライビクスとは、「美しく健康づくりをするための3つの体操」という意味で、①ストレッチ②ダンベル体操③ボールとロープの3種の体操を、音楽に合わせて行う健康体操です。

「誰にでもできて、楽しく飽きずに、長続きする」というのがポイントですね。

まず、ストレッチに十分に時間をかけます。間隔が1週間空いてしまうので、無理をせず ゆっくりと、体全体をよくほぐしていきたいと思います。



ロープを丸めて投げ合う

体がほぐれたところで、ダンベルなど手具を使つての体操。手具を使うことで、体に適度な負荷が掛かり、効果的にダイ



手具を持ってポーズ

エットができるといわれています。トライビクスで肩こりやぎっくり腰が治ったメンバーもいます。

メンバーは皆講座で初めて知り合いになりましたが、今では一緒に旅行したりバーベキューをしたりする仲になっています。

トライビクスで、いつも楽しく笑いながら健康を維持。みんなであと30年は続けていきたいですね。

今は、10月に行われる公民館まつりで発表するパフォーマンスの練習をしています。興味のある人はぜひご覧ください。

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



かずき  
大内 一輝くん(10カ月)加良部

大好きなボールでお遊び♪ぼく上手に見えるかな〜?



りく  
飯島 陸くん(4歳)中台

かりん  
花琳ちゃん(8カ月)

ケンカばかりだけど、とっても仲良しの兄妹です!

スクスクのびのび

372