

心ひとつに

川上小学校運動部



宮崎 蓮 男子部長(6年生)
練習日以外でも、レベルアップのため、走り込みをしています

ンです。これから行われるロードレース大会や駅伝大会に向けて日々練習しています。

顧問の先生やコーチは、ほくたちの確なアドバイスをしてください。マラソンでは、息を鼻から吸って口から吐くといった呼吸法や、一定のペースを保って走り続けることなどです。これらを意識して取り組むだけでタイムが伸び、リラクセスして走れるようになりました。

ほくたちが大切にしているのは、仲間を思う気持ちです。練習中に、タイムトライアルなどをしたときには、辛そうな表情をしている仲間に「頑張れ。もうすぐでゴールだよ」

と声を掛けたり、全員が走り終わるまで待つて応援したりしています。実際に試合に出場できるのは、限られたメンバーになってしまいますが、今まで一緒に練習してきた仲間や学校で応援してくれている人たちの代表として、期待に応えられるよう頑張っています。

これからも、個人の能力を伸ばしながら、部全体としても団結力を高めて、成長していきたいです。

ぼくたち川上小学校運動部は、4年生から6年生までの男女49人。毎週火・水・金曜日の放課後に、主にグラウンドや体育館で活動しています。男女2人の部長が、協力して部全体を盛り上げています。活動内容は、春は陸上、夏はミニバスケットボール、秋はマラソンと季節によって異なります。ほくたちは皆運動が大好きなので、どの種目も、楽しく、全力を尽くしています。

今取り組んでいるのは、マラソン



前の人から離れないように



最後まで頑張る仲間を応援

なかま
と一緒

112

無理なく続けて心も体も健康に

清水会

わたしたちは、遠山公民館で毎週木曜日に女性7人でヨガを学んでいます。指導は中根愛子先生にお願いしています。設立は平成8年5月で、遠山公民館のオープン当初から活動を続けています。

ヨガの基本は、調身・調息・調心といわれます。「体」と「呼吸」と「心」の3つを同時に調整することで、体の調子と精神状態を整えることができます。

わたしたちは日ごろ、特に正しい姿勢で呼吸を意識的に整えることを大切にして練習しています。

中根先生は、とても明るく、「楽しみながらヨガをする」がモットー。練習中も面白いことを言ったり、メンバーを笑わせてくれるので、辛いポーズも苦になりません。そし



呼吸を整えることを意識して



て、練習が終わると背筋が伸びて、心が穏やかな気持ちになっているんです。

メンバーの中には、100歳を超える人もいますが、みんなと同じメニューを軽々とこなしています。ヨガは年齢に関係なくできるので、無理なく長く続けられるのが良い点ですね。

また、ヨガは時間や場所を選びません。毎晩、お風呂の中で呼吸を整えるだけでもリラックスすることができます。

あなたも毎日の生活にヨガを取り入れてみてはいかがでしょうか。



ヨガで心身のバランスを保ちます

スクスクのびのび

374



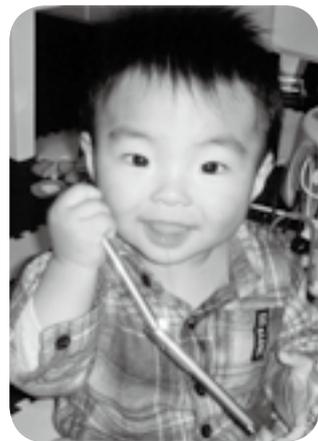
勝田 恵大くん(4歳)玉造

歌と踊りと体操が大好きです。



服部 雪乃ちゃん(5歳)玉造
陽菜乃ちゃん(1歳)

おとなしい姉と活発な妹…。正反対の二人ですが、とっても仲良しです。



浅田 悠真くん(1歳)公津の杜

携帯大好き♪「もしもし」と言うと耳にあてるようになりました。

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