

クラブ訪問

207

「シンプルだけど奥が深い」

久住小学校ペタンククラブ

僕たち久住小学校ペタンククラブは4～6年生の7人で、クラブ活動の時間にグラウンドや体育館で活動しています。

ペタンクとは、ビュットと呼ばれる目標球を目標けて金属製のボールを投げ合い、相手より自分のボールを近づけることで得点を競うフランスで生まれた競技です。目標に近づけるというところがカーリングに似ていますが、場所を選ばなかったり、ボールをビュットに当てて目標の位置を動かしたりできるといった特徴があります。

練習はクラブ担当の窪田先生と小山先生のほかに、地域ボランティアの人にも指導してもらい、3対3のチームで戦うトリプルズと2対2のダブルズの試合形式で行っています。ほとんどの部員がペタンクをやったことがなく、初めは思ったと



葛生 悠太 部長(6年生)

一度体験でやってみて褒められたのが始めたきっかけです。試合が面白いので4年生の時から続けられています。



ビュットに狙いを定めて



手首を返して投げる

ころに投げられませんでした。でも、先生や地域ボランティアの人がボールの持ち方や投げ方などを細かく教えてくれるので、練習を重ねていくにつれて上達し、今では作戦を立てながら試合ができるようになりました。

ペタンクはシンプルなルールですが、ビュットを動かしたり、地形や相手の球の位置を見て投げ方を変えたりと勝負の駆け引きが楽しいスポーツです。10月には成田市民ペタンク大会があるので、いい成績が残せるように頑張ります。

なかまと一緒に

204

「健やかな生活を」

公津自彊術同好会

私たち「公津自彊術同好会」は毎週水曜日に公津公民館で自彊術を行っているサークルで、現在は6人で活動しています。

自彊術は、呼吸法を兼ねた健康体操で、両腕の開閉を繰り返したり、上半身を反らしたりする31種類の動作を10〜20回ずつ繰り返します。全ての動作はつながっていて、決まった順番で約20分かけて行います。

また自彊術のほかにも、腰の運動や顔などの



体操のおかげで元気です

マッサージ運動も先生から教わっています。

自彊術は、万病に効く体操で、生活習慣病や自律神経失調症などのさまざまな症状に対して効果があるといわれています。実際に体操後には体が軽くなること、実感できています。また、全身を使うため、痛いところなど体の調子が悪い部分に分かり、健康状態を把握することにも役立っています。

器具を必要とせず、畳一枚分のスペースがあれば、どこでもできることが自彊術の良いところです。また、激しい動きのように見える体操もありますが、どの動作も弾みをつけてその反動を利用していため、実際はそれほどエネルギーを消費せず、女性や高齢の人でも簡単に行うことができます。その証拠に、メンバーの最高齢は89歳ですが、いつも元気に参加しています。

体操の後にはメンバーでおしゃべりも楽しんでいます。人と話すことで気持ちも明るくなり、体操とおしゃべりの効果で心身共に健康を保っています。これからは体の動く限り、健康のために続けていきたいです。



全身を使って



肩凝りや背中中の痛みなどに有効

スクスクのびのび

466



かのう ともり
狩野 友宣くん(7カ月)公津の杜

抱っこが大好き。アヒル口☆ぷくぷく健康に育っています。



まつもと えりな
松本 恵理奈ちゃん(7カ月)加良部

タイとのハーフです。ハーフバースデーを迎え大きい声を出すようになりました。



いわだて みき
岩館 未樹ちゃん(7カ月)土屋

我が家の天使。天から成田に舞い降りてきました。最近によく笑い元気にすくすく育っています。

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E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