



## クラブ訪問

211

「間違いを恐れずチャレンジ」

### 津富浦小学校ダンスクラブ

私たち津富浦小学校ダンスクラブは4～6年生の男女9人で、年8回のクラブ活動の時間に教室で活動しています。

このクラブでは、年間を通して一つのダンスを練習するため、曲目をみんなで相談して決めます。初めは難易度が高いものにしてしまうと意図限られた期間の中で覚えることが難しそうだと意見がありました。そこで、みんなが知っていて、見ている人にも楽しんでもらえる、DAPUMの「U.S.A.」を選びました。練習ではパソコンやタブレットで手本となる動画を見ながら、一つ一つ振り付けを覚えていきます。全員ダンスの経験がなかったので、初めは全く覚えられませんでした。何度も動画を確認しながら繰り返し練習することで、徐々にできるようになりました。ダンスをする上で大事なことは、間違っても恥ずかしがらずに堂々と踊ることです。分からないからといって動画を見るだけではなく、一緒に自分の体をしっかりと動かしてみることで、手の振り方や足の動きなど手本と違う部分に気付けます。また、メンバー同士で注意しあって改善することにもつながります。

練習の回数も残り少なくなりましたが、みんなが決めたこのダンスを完成できるように頑張ります。



菅澤 陽向 部長(6年生)

ダンスが楽しそうだったのでこのクラブに決めました。楽しみながらできるように、みんなをまとめて練習しています。



リズムよく元気に踊る



振り付けを動画で確認

# なかまと一緒に

208

## 「狙いを定めて発射」

### 吹矢健康会

私たち「吹矢健康会」は、毎週火曜日に加良部公民館でスポーツ吹矢を楽しんでいるサークルです。

スポーツ吹矢は、長さ120センチメートルの細長い筒を使い、5〜10メートル離れた的に矢を飛ばして点数を競うスポーツです。特別な筋力などはないため、女性や高齢者でも楽しめるのも特徴です。



仲良く活動しています

使用する矢はポリプロピレン製で先端に丸い金属を付けた物。矢という言葉から危険なイメージがあるかもしれませんが、万が一、人に当たっても刺さることはありません。

矢を飛ばすために重要なのは腹式呼吸です。正しい呼吸法で吹かなければ矢はきちんと飛ばず、始めた頃は的に届かないこともあります。的の中央付近に安定して当たるようになると、上達を実感できてもうれしいです。

そして、この競技は健康にも良いとされています。矢を吹く体勢に入る前に、両腕を伸ばし手先で大きく弧を描くようにして筒を頭上まで上げる動作があり、これにより背筋が伸びて姿勢が良くなります。また、矢を飛ばす際の腹式呼吸には、おなかを引き締めたり、新陳代謝を良くしたりするなどの効果があります。

練習は、毎回3時間ほどで、それぞれが自分のペースで行っています。練習の合間にはメンバー同士でおしゃべりを楽しむなど、和気あいあいとした雰囲気です。さらに上達できるように、これからも楽しみながら活動を続けていきたいです。



見事に命中



集中して的確を狙う



ひしぎ さくら  
菱木 咲空ちゃん(5歳・左)久住中央  
さやか  
彩空ちゃん(1歳・右)

たまにケンカもするけれど、2人仲良くスクスク成長中♪



いふく しょうたろう  
井福 翔太郎くん(7カ月・右)下方  
ひかり  
光ちゃん(7カ月・左)

双子だけど顔も性格も違う2人。2人の成長がとても楽しみです!

# スクスクのびのび

470

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ментар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