

クラブ訪問

232

「自分で考えて、一瞬で判断する」

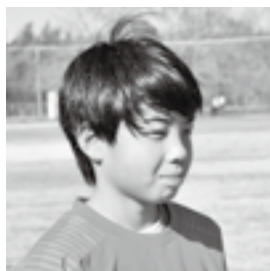
ヴォスポジールFCU・12

私たちヴォスポジールFCU・12は年長4人、小学生37人の41人で、毎週日曜日に久住第二スポーツ広場などで活動しています。これまで大栄FCとして活動してきましたが、大栄地区以外のメンバーも増えてきたので、フランス語の造語で「志をもってスポーツを楽しむ」という意味のチーム名に変更しました。

練習は低学年と高学年に分かれて行っています。低学年はボールを使った練習だけでなく、サッカーに必要な動きを身に付けるのに最適な鬼ごっこなどを取り入れています。高学年は試合形式の練習を中心に行い、動きの中でパスをつなぐことを意識しています。

チームの合言葉は、自分で考えて行動すること。サッカーは目まぐるしく展開が変わるスポーツなので、一瞬の判断がととても大切です。「どの位置に動けばパスがもらえるか」「ドリブルをすべきか、シュートを打つべきか」など、常に考えながら練習しています。その成果もあり、試合中も自分の判断に自信を持ってプレーできています。

チームには違う学校に通うメンバーが多くいますが、活動を通して大切な仲間と呼べるほどに仲良くなりました。これからも雰囲気の良いチームで、楽しんでサッカーを続けていきたいです。



伊藤 大翔 ^{たいが}キャプテン(6年生)

得点した時のうれしさなどをチームみんなで分かち合えるところがサッカーの魅力だと思っています。



ドリブルで相手を振り切る



鬼ごっこ形式の練習で相手をかわす

なかまと一緒に

229

「目指せ健康長寿」

健康太極拳

私たち「健康太極拳」は、毎月第2・4金曜日に公津公民館で活動しています。

太極拳は、自分の力を合理的に使い、柔軟な動きで相手の力を制する中国武術です。特徴であるゆっくりとした動きは、攻撃と防御の型を正確にマスターするための方法として編み出されたものです。その動作には、足腰の筋力が強くなるだけでなく、血行が促進され内臓の働き



和気あいあいと活動しています

を良くする効果があるといわれ、今では健康法の一つとして多くの人に親しまれています。

私たちは活動を始めて10年になります。長続きの秘訣は無理をしないこと。足を高く上げたり、早く動いたりするところ

などは、できる範囲で行うことで、けがなく楽しく続けることができています。

活動で行っているのは、簡化二十四式と陳式という形式の太極拳です。

初めに準備体操と気功を行い、無意識のうちに首や肩などに入っている無駄な力を抜きます。体を柔らかくしてから太極拳の動作に入ること、重心移動がスムーズにでき、流れるように体を動かすことができます。

しばらく動作を続けていると、手や足の指先まで温かくなり、体の中を良い気が巡っているのを感じられます。活動が終わる頃には、温泉に入った後のように、心も体もすっきり爽快です。

メンバーは70・80代ですが、みんな風邪もひかずに肌もつやつや。太極拳の効果を実感しています。これからも、まだまだ元気に活動していきます。



流れるような動きで



格好良くポーズを決める



みやかわ りく 宮川 理玖くん(右)・りと 理都くん(左)

最近をよく2人で仲良く遊んでいます。2人ともスクスク育ってね!



はやし かなた 林 奏汰くん

もうすぐ2歳!!あと少しでお兄ちゃんになります。優しいお兄ちゃんになってね♥

スクスクのびのび

493

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)
- 問い合わせ先 広報課 ☎20-1503