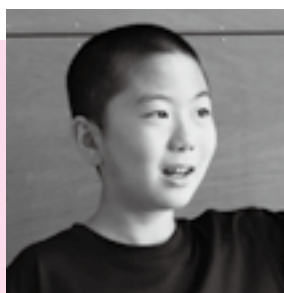




コーチの説明を熱心に聴く



コーチをかわしてシュート



おのでら しょうお 小野寺 翔央 キャプテン(6年生)

キャプテンとしてチームを引っ張っていきたいので、普段からポジティブな言葉で雰囲気を盛り上げるようにしています。

クラブ訪問

246

「みんなの力を合わせて」

成田シューティング

私たち「成田シューティング」は小学1〜6年生の男子26人で、月・木・土・日曜日に平成小学校の体育館で活動しています。

練習は、弱点を減らし、得意なプレーを増やせるように取り組んでいて、現在はディフェンスの強化を中心に行っています。1対1で相手に抜かれないようにガードする動きを繰り返し練習し、体に動き方を覚え込ませます。そうすることで、

素早い判断が必要なバスケットボールでも、状況に合わせて体が反応するようになります。

チームが大切にしていることは、全員が勝利のために持てる力を出し切ること。シュートなどの目立つプレーだけではなく、粘り強くディフェンスをしたり、リバウンドが取れなかったときに、すぐに守備に戻ったりと、どんなプレーでも全力を尽くすようにしています。そうした目立たないプレーをしっかりと行うことで、仲間の得点チャンスが生まれます。また、学年や学校が違っても素直に意見を言い合えることもチームの長所。練習や試合中にうまくいかないことがあったときは、すぐに話し合って解決するようにしています。

9月には市内の大会が控えています。攻撃も守備も全力で取り組んで、みんなで勝利を目指したいです。

なかまと一緒

244

「肺機能の活性化で健康効果」

成田吹矢PT



腹式呼吸で集中力を高めながら



練習の成果は満点



楽しい時間を過ごせる場所

私たち「成田吹矢PT」は毎週火・木曜日に中郷公民館で活動しているサークルです。スポーツ吹き矢は、長さ120センチメートルの筒に詰めた矢を吹いて飛ばし、10メートル程度離れた的の当たった場所で点数を競うスポーツです。矢といっても、先端に丸い金属が付いたビニールフィルム製なので、人に刺さることはありません。また、特別な筋力などはないため、年齢・性別・障がいの有無にかかわらず、誰でも楽しめるのが特徴です。

毎回3時間程度の活動では、1ラウンド当たり5本の矢を吹いて練習しますが、ラウンド回数や休憩のタイミングは自分のペースで調整します。1ラウンドごとに行う「礼↓構える↓腹式呼吸↓吹く↓礼」の基本動作では、肺機能の活性化による健康効果が期待できるほか、集中力の向上やストレス解消も期待できます。また、半年に1回程度はサークル内で競技会を開催しています。「始めたばかりの頃は的に当たらないこともあったけど、練習を続ければ必ず上達する」のがスポーツ吹き矢の魅力で、次回の競技会に向けて一人一人が腕を磨いています。

メンバーは男女合計15人で、加入のきっかけはスポーツ吹き矢の体験会や知人に誘われてなど人それぞれ。休憩中には趣味や体調の相談をしたり、世間話をしたりするなど、おしゃべりをしながら過ごすのも楽しみの一つ。気心の知れた仲間が集まれば話題が尽きません。年齢を重ねてもスポーツ吹き矢を楽しみながら健康づくりに努めていきます。

スクスクのびのび



きかわとあ
木川 翔空くん

食べられる物が増え、すっかり食いつく坊です。大きくなあれ！



いまいしんじろう
今井 信志郎くん

お兄ちゃんと遊ぶのと、メロンが大好き♡



すずきまお
鈴木 舞央ちゃん

元気いっぱい！歌って踊るのが大好きです。

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
○応募先
○問い合わせ先

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字以内のコメントを郵送またはEメールで広報課へ
〒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)
広報課 ☎20-1503

508