



クラブ訪問

257

「二人一人が応援される選手に」

久住中学校陸上競技部

私たち「久住中学校陸上競技部」は1年生6人、2年生10人、3年生18人の計34人で、放課後と休日に学校のグラウンドで活動しています。

練習は、全員でジャンプやもも上げなどのウォーミングアップを行った後、長距離種目と短距離種目に分かれて行います。長距離種目の選手は、200メートル走と10分間のジョギングを交互に行い、持久力の強化を図っています。一方で

短距離種目の選手は、等間隔に並べられたマーカーを踏まないように全力で走るマーカー走などで足の回転数の向上に取り組んでいます。

顧問の先生からは「応援される選手になろう」とよく言われています。個人種目が多く、一人で戦う場面が多いのが陸上競技。大会の前日やスタートラインに立つ直前は、不安や緊張でいっぱいになります。そんな時に力になるのは、周りからの応援です。家族や仲間の声を聞くと、自然と気持ちにスイッチが入り、自信を持ってスタートラインに立つことができます。そのために、練習に真剣に取り組むことはもちろん、日常生活でもしっかりとあいさつするなど「応援される選手」となれるように頑張っています。

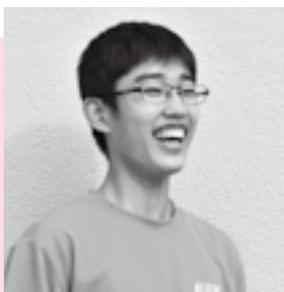
夏の総合体育大会に向け、これからも部員同士で声を掛け合いながら練習に取り組んでいきます。



マーカーを踏まないように



ストレッチは入念に



とびた まおと
飛田 真央人 部長(3年生)

陸上競技は個人種目が多いですが、部員みんなの士気を上げるため、積極的に声を出すようにしています。

なかまと一緒に

255

「体と頭を使って生き生きと」

オレンジ体操クラブ



毎週の活動を楽しみにしている仲間



伸びている感覚を意識しながら



音楽に合わせた体操も

私たち「オレンジ体操クラブ」は、毎月第一週目を除いた火曜日に遠山公民館で活動している体操のサークルです。

サークル発足からの活動回数は通算で170回を超えますが、先生が毎週違ったメニューを作成してくれるので、毎回新鮮な気持ちで活動することができます。この日は、ふくらはぎを伸ばすストレッチと片手を壁につけて足を上げるストレッチから始めました。年齢を重ねるごとにつまずきやすくなることから、柔軟性を高め、バランス感覚を養うことで、転びにくい体になるよう取り組んでいます。「始めたばかりの頃は体を支えられずすぐに足をついてしまっただが、今では壁に手をつかなくても数十秒間片足で立つことができるようになった」と効果を実感するメンバーもいます。

また、私たちのサークルの特長は、体を動かすだけでなく、頭の体操も取り入れていることです。左腕を上・横・下に3拍子で動かしながら右腕は2拍子で上下させるなど、体を動かすのと同時に頭も使うことで認知症予防にも役立っています。

活動で心掛けていっているのは、継続して習慣化すること。会場の予約が取れなかった時は、さくらの山で体操をすることもあります。続けられているのは体が健康になるだけでなく、メンバーのみんなが会話をすることが大好きだからです。会話をすることで気持ちも明るくなるので、毎回の活動が待ち遠しいほどです。健康を維持するために、これからも楽しく元気に活動を続けていきます。

スクスクのびのび



しんわり かんな
新盛 柑七ちゃん

エルサに憧れ中のかんちゃんです★



ねもと たつじ
根本 達次くん

ブロックとスポーツが大好きで、走ることが得意です!



かんざき そら
神崎 奏来くん

名前を呼ぶと返事をし寝返りもできて飛行機ポーズがお気に入り♪

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)
○応募先 広報課 ☎20-1503
○問い合わせ先

519