



## クラブ訪問

260

### 「間に合う動作で先手を打つ」

#### 成田空手

私たち「成田空手」は、4歳から小学6年生までの14人で、毎週火・土曜日の夜に大栄B&G海洋センター武道場で活動しています。

練習は、形と組手を行います。形は、突き・蹴り・受け・払いなどの技を決められた順序で演武します。一対一で行う組手は、攻め手と受け手に分かれて技を磨く打ち込みと、自由に技を掛け合う試合形式の練習をします。形も組手も技のキレ

が必要ですが、形は力強さが、組手はスピードがより大切です。これらを高めるために、鋭く息を吐いて一瞬で力を込めることを心掛けています。クラブのモットーは「間に合う空手」。これは

相手が防御姿勢をとる前に「間に合う」ように技を出すことです。先生からはいつも「手は足よりも先に」と言われます。技を繰り出す瞬間に足を先に動かしてしまうと、攻撃することが相手に気付かれてしまい、かわされたり、反撃されたりしてしまいます。そのため、練習から間合いを意識して、相手に動きを読まれる前には手を出すことに集中しています。こうした練習を積み重ねているため、先制攻撃で有効判定が取れた時は、反撃技の時よりもうれしいです。

今の目標は、みんなで昇級審査に合格すること。これからも目標に向け全員で練習を頑張ります。



足の先まで力を込める



ふじさわ はるき  
藤澤 陽希 キャプテン(6年生)

年長から空手を続けています。クラブではいろんな学年の仲間と交流ができて楽しいです。



ひがい まゆ  
日改 茉優 キャプテン(5年生)

弟が楽しそうに空手をやっている姿を見て、始めました。一つ一つの動きを大切にしています。

# なかまと一緒に

258

「遊びを通して成長する」

「わらべうたの時間」「のはらうた」



親子で安心できる仲間



手をつないでジャンプ



カボチャって重いね

私たち、わらべうたの時間「のはらうた」は、毎週月・火曜日に中央公民館で活動している親子交流のサークルです。

わらべ歌は、音域が狭くゆったりとしたメロディーなので覚えやすく、体を動かす遊びも一緒に楽しめるのが特長です。そのため、初めて参加する親子でも歌って遊んでいるうちに自然となじむことができます。

活動は、あいさつの歌からスタート。先生の歌に合わせて順番にあいさつをすると和やかな声が部屋の中に響きます。中には照れて隠れてしまう子もいますが、活動が進むにつれて緊張がほぐれると積極的にになり、体を動かす遊びでは大ジャンプを見せてくれることも。まだ言葉を上手に話せなくても膝の上で歌を聴いたり、歌に合わせて手足を動かしたりしていると、表情がにこやかに楽しんでいることが伝わってきます。子どものさまざまな感覚を刺激するわらべ歌も多く、この日は大きなカボチャを持って遊びました。歌を通じて植物や動物、天気などの自然への興味や、季節を感じられるところもわらべ歌の魅力です。

サークルで過ごす時間は、親にとってもかけがえないものです。メンバー同士で子育てに関する情報を交換する場にもなっていて、同年代の子どもを育てる仲間として相談できるので安心することができます。夏休み中は活動を休止していましたが、休み明けの活動が待ち遠しく思っていました。これからも楽しさと安心を分かち合いながら活動を継続していきたいと思っています。

# スクスクのびのび

522



いたざわ ももか  
板澤 萌々菜ちゃん

ポテトが大好きです♡



さとう だん  
佐藤 暖くん(左)・又くん(右)

弟ができてうれしいね♪仲良く元気に、大きくなあれ!

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。専用フォーム (<https://logoform.jp/f/zXEWw>) から応募できます
- 応募先 〒286-8585 花崎町760 成田市役所広報課 [koho@city.narita.chiba.jp](mailto: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



専用フォーム