

クラブ訪問

272

「一球一球に気持ちを込めて」

成田中学校女子バレーボール部

私たち「成田中学校女子バレーボール部」は、1年生18人、2年生4人の計22人で、火・金曜日の放課後と土曜日に体育館やグラウンドで活動しています。

練習は、全員でウォーミングアップをした後、サーブやレシーブ、スパイクなどの基礎練習を行います。ゲーム形式の練習では、ポジションを変えながら、自分がどのポジションに入ってもプ

レーできるように、求められる役割を意識して取り組んでいます。

部のモットーは「一球懸命」。これは「一球一球を大切に、必死になってボールをつなぐ」という意味です。バレーボールは少しの気の緩みで、失点につながってしまいます。その1点の積み重ねが勝敗を左右するので、一球ごとに集中してみんなでボールをつないでいくことが重要です。

また、学年に関係なく仲が良いのもチームの強み。「ナイスサーブ」など、普段からの声掛けはもちろん、試合中にミスをしてしまっても笑顔で励まし合うことで、前向きな気持ちでプレーできています。

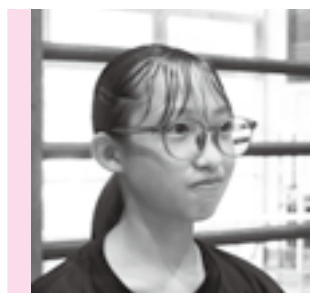
今月には、印旛郡市の新人戦が行われます。目標はベスト8に入ること。一球一球に気持ちを込めて、チームのみんなで勝ち進みたいです。



サーブを打つポイントを教わる



高い打点で



鈴木 真歩 部長(2年生)

部活動体験で先輩が楽しそうにプレーをしているのを見て入部しました。どんな時もみんなの気持ちを思いやって支えていきたいです。

なかまと一緒に

270

「いつまでも若々しく元気よく」

健康ウォッチングサークル



和気あいあいと



笑顔を忘れずに



メンバー同士で体の使い方を確認

私たち「健康ウォッチングサークル」は毎週木曜日に下総公民館で活動している健康づくりのためのサークルです。

私たちのサークルでは、年齢を重ねると衰えてくる骨盤や関節の動きを元に戻して、何歳になっても動ける元気な体でいられるようにトレーニングを行っています。一年間で一通りのトレーニングが行えるように先生が考えてくれたメニューをこなし、足先や手先などから膝や肩甲骨、最後には骨盤まで全てを運動させて動かしていきます。正しく体を使っていると疲れにくくなり、驚くほど軽く動けるようになります。

活動で心掛けていることは、動かす筋肉を意識すること。足首を曲げ伸ばしする時も、足首と連動するすねや内ももといった筋肉が正しく使えているかなどに気を付けて行います。先生が一人一人をチェックしてくれるので、こつをつかみやすく、できるようになった人が、次はほかのメンバーにアドバイスをするといったように、みんなで協力し合っています。うまくできると「今ので少し長生きしたね」と笑い合います。

トレーニングによって体のしびれが取れたり、けがのリハビリになったりと、効果を実感できるので長く続けられています。また、家事や介護など、家庭で頼りにされているメンバーが多いので、週一回の集まりは、体の調整とともにリフレッシュする時間にもなっています。いつまでも軽やかに体を動かせるように、これからも活動を続けていきたいです。

スクスクのびのび

534



あいはら 彩人くん

ニコニコ笑顔で走って歌って踊っています!



おおにし 純ちゃん

寝返りできたよ!



なりた 優くん

元気いっぱい!



専用フォーム

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。専用フォームからも応募できます
〒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