

市民のひろば

8月

クラブ訪問

282

「楽しくー楽しくーそして楽しくー」

FCボレイロ成田(低学年グループ)

私たち「FCボレイロ成田」は、5歳～小学6年生の57人で土・日曜日、祝日に吾妻小学校のグラウンドで活動しています。

練習は低・中・高学年のグループに分かれて行っています。私たち低学年グループの活動は、走る・蹴るなどの基本動作を身に付けるため、ラダーという器具を使ったウォーミングアップから始まります。その後に、パスやトラップなどの技

術練習や試合形式の練習を行っています。

チームの方針はグループごとに決まっていますが、私たちは「楽しくー楽しくーそして楽しくー」をモットーにしています。練習ではボールを使った鬼ごっこを取り入れるなど、チームみんなでサッカーを楽しんでいるので、練習に行くたびにサッカーが好きになります。また、コーチからはよくプレーを止めて「こんな時どう動けばいい?」と聞かれます。ただ指示通りにプレーするより、パスがもらいやすい位置取りや相手のドリブルを止める先などを自分で考えてプレーするようにしているので、うまくいった時は、より一層サッカーの楽しさを感じます。

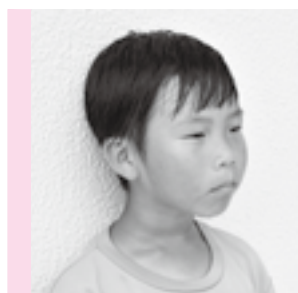
最近、低学年の人数が増えて、公式戦に出られるようになりました。試合で勝てるように仲間と楽しみながら頑張ります。



ドリブルで相手を振り切る



ボールを取られないように



ながい みなと 長井 湊隼 キャプテン(2年生)

鹿島アントラーズの試合を見て、カッコいいと思い始めました。これから出場する試合でどんどん勝っていくことが目標です。

なかまと一緒に

280

「心と体のリフレッシュに」

くれよん



脇腹をしっかり伸ばす



背中を丸めて猫のポーズ



ヨガのポーズを取り入れて

私たち「くれよん」は、毎月第2・4金曜日に中郷公民館で活動しているヨガを楽しむサークルです。

インドで誕生したヨガは、古くからトレーニングとして行われていましたが、現在では心身の健康づくりのために親しまれています。私たちのサークルは、骨盤のゆがみや姿勢の改善をするための動きを中心に活動しています。骨盤周りが鍛えられると、腰痛の緩和や冷え性、むくみの解消につながります。

レッスンは、先生のポーズの取り方をお手本にしながら進めていきます。ポーズには、四つんばいで骨盤周りの筋肉を意識しながら背中を丸める「猫のポーズ」や、両足を広げて立ち、下半身を安定させながら腕を上げて脇腹を伸ばす「三角のポーズ」などたくさん種類があります。先生は「体の中心を意識し、しっかり呼吸しながら動きましょう」と丁寧に教えてくれるので、穏やかな気持ちで取り組めます。自分のペースで深い呼吸をしながら行うので、心と体のリフレッシュにもつながります。季節ごとにメニューを変えていて、夏は冷たい空気を取り入れて体内の温かい空気を逃がす「シータリー呼吸」という呼吸法を使い、暑さ対策にもつながっています。

ヨガを始めたばかりの頃は体が硬く、思うように動くことができませんでしたが、今では柔軟性が向上し、上手にポーズを取れるようになりました。活動した日の夜は普段よりもぐっすりと眠れるので、次の日には活力が湧いてきます。これからもみんなで楽しみながら活動を続けていきたいです。

スクスクのびのび

544



はせがわ ひなり
長谷川 陽莉ちゃん

えくぼがチャームポイントです◎



しだ みつき こうが
吉田 光希ちゃん(左)・光牙くん(右)

たくさん笑顔がありがとう。いつまでも仲良し姉弟でいてね♥



あさの みつり
浅野 恭穂くん

「おなかぼんぼこだねえ」と言うと自分のおなかをぼんぼこたたくようになりましたよ

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



専用フォーム