



クラブ訪問

284

「どんなことにもチャレンジ!」

加良部小学校合唱部

私たち「加良部小学校合唱部」は、4年生20人、5年生13人、6年生5人の計38人で、平日の朝に音楽室で活動しています。

練習は、音源を使っておなかから声を出すための発声練習を全員で行った後、アルトとソプラノのパートに分かれて行っています。パートごとに音程がそろっていないと綺麗なハーモニーにならないため、何度も繰り返して練習しています。



歌い方を細かく教わる



音程を意識して



かとう ゆみ
加藤 結海 部長(6年生)

学校やカラオケで歌うことが好きで入部しました。他のパートときれいなハーモニーができた時に合唱の楽しさを感じます。

部のモットーは「どんなことにもチャレンジ!」。それぞれの部員が得意なパートだけでなく苦手なパートにも挑戦しています。高音・低音など難しいと感じる部分があっても、苦手を克服することで「こんな音も出せるようになった」という自信につながります。自信が付くことで、本番でも堂々と歌うことができるようになります。雰囲気の良いのもこの部の特長。普段から声を合わせて練習をしているので、自然と部員同士の結束力が高まります。初めてのコンクールで緊張している人がいたら、みんなで励まし合って気持ちを一つにしています。

今年はTBS子ども音楽コンクールで優秀賞を受賞しました。これからも普段の練習で頑張ってきたことを発揮できるように、どんなことにもチャレンジをしていきたいです。

なかまと一緒に

282

「いつまでも健康で過ごすために」

アンチロコモ遠山



みんなで楽しみながら



しっかり腰を落として



チューブを使った動きも

私たち「アンチロコモ遠山」は毎週火曜日に遠山公民館で活動しているサークルです。順天堂大学と介護保険課の連携事業「シニア健康カレッジ」に参加したことをきっかけに始まり、今年で4年目になります。

活動では、「立つ」「歩く」などの機能が低下した状態である「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」を予防するためのプログラムを行っています。このプログラムでは、体の重みやチューブを使った10種類の動きをそれぞれ10〜15回、3セットずつゆっくり丁寧に繰り返すことで、腕やおなか、ふくらはぎ、大もも、お尻などの筋肉に適度な負荷をかけていきます。ポイントは足や腰の負担にならないよう自分のペースで動くこと。プログラムは必ず全員が同じ動きをしなければならぬわけではありません。痛みを感じている部位などがあると、無理に動かすことで、かえって悪化してしまうことがあるので、自分の体の状態に合わせて動くようにしています。カウントはみんなで声を合わせて行い、姿勢などで気を付ける点はアドバイザーしながら進めていくので、つらいと感じる動きでも仲間と一緒に頑張りえます。活動を始める前よりも肩周りが柔らかくなり腕が上がりやすくなったり、足腰が鍛えられて歩いても疲れにくくなったりするなどの効果を実感できています。

活動の合間に仲間と会話することも楽しみなって、体だけでなく心も健康になります。いつまでも健康で過ごせるように、これからも元気に活動を続けていきます。

スクスクのびのび

546



いけだ だいき 池田 大希くん

成田の山車が大好きなお祭り男です!



もりしげ すみか 森重 澄香ちゃん

水遊び大好き!夏はやっぱりプールです◎



なかがわ しずき 中川 煌葵くん

ずりばい、立っちでどこでも行っちゃう! うちの怪獣くん♪



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