



クラブ訪問

289

「人から応援される人間に」

成田中学校剣道部

私たち「成田中学校剣道部」は、1年生11人、2年生12人の計23人で、平日の放課後に剣道場で活動しています。

練習は、面や小手といった基本技やフェイントを入れた打ち込みなどを行っています。特に意識していることは左足を曲げないこと。剣道の基本姿勢は右足が前で左足が後ろになるので、踏み込む時は必ず左足で強く床を蹴ります。この時に左

足が曲がっていると踏み込みが遅く、打ち込むチャンス逃してしまいます。

部のモットーは「人から応援される人間になろう」。これは、ただ声援をもらえる存在になろうという意味ではありません。剣道では、技だけでなく姿勢や気迫などがそろって一本となります。また、礼儀や立ち振る舞いも審判の評価につながるものと考えています。そのため試合中はもちろん、試合の前後のあいさつや道具の使い方まで丁寧に言うことを心掛けています。学年を越えて仲間が良く、互いに意見を言い合えることもこの部の特長の一つ。時には、引退した先輩が部活に参加してアドバイスをしてくれることもあります。

今後の目標は県大会で優勝すること。周囲の人から応援される人になれるよう、仲間と切磋琢磨して練習に励んでいきます。



勢いよく踏み込んで



部員同士で打ち込み方を確認



ごとう まさき
後藤 真咲 部長(2年生)

先輩が真剣に取り組んでいる姿を見て、カッコいいと思い入部しました。県大会優勝を目指してみんなを引っ張っていきたいです。

なかまと一緒に

287

「二つ二つの動きを丁寧に」

成田自彊術同好会



両手をそろえて前に出す



腰をしっかりと落として



和気あいあいとした雰囲気の中で

私たち「成田自彊術同好会」は毎週火曜日に成田公民館で活動しています。自彊術は、大正5年に考案された日本で最初の健康体操です。高血圧や心臓疾患の予防、肩こり・腰痛の改善、心身のストレス解消などの効果があり、万病に効く運動療法といわれています。道具を使わないので、一層どこのスペースがあれば誰でも簡単に始めることができます。

活動は先生の掛け声に合わせて、鼻から息を吸い口から勢よく吐く独自の呼吸法を用いながら、指圧やマッサージなどの要素を取り入れた動作を行います。前の動作が次の動作の準備運動になるように順序立てた31種類の動作を行うことで、全身がくまなく調整されるように組み立てられています。また、回数も多くこなすのではなく、一つ一つの動きを丁寧に、それぞれの体の状態に合わせて可動域の極限まで動かすことがポイントです。中にはスクワットのような動きもありますが、体の反動を利用して動かすので、実際はそれほどエネルギーを消費しません。リラクセスしながら体全体の関節や筋肉をほぐすことができるので、活動後には心も体もすっきりします。

活動に参加する前は病気で体調を崩してしまつていましたが、今では風邪を引くこともなくなりました。また、体幹が鍛えられて足腰が丈夫になったので、段差などつまづくこともなくなりました。これからも元気に活動を続けて健康に過ごしていきたいです。

スクスクのびのび

551



とみざわ かなた 富澤 奏太くん(左)・まお 舞音ちゃん(右)

妹大好きお兄ちゃん!2人ともすくすく育ってね♥



しもやま ゆい 下山 結衣ちゃん(左)・つむぎ 紬希ちゃん(中)・さや 紗彩ちゃん(右)

元気いっぱいな姉妹です☆これからもたくさん笑って育ってね!

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(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