

市民のひろば

9月



クラブ訪問

295

「二つ二つの練習を積み重ねて」

大栄みらい学園ソフトテニス部

私たち「大栄みらい学園ソフトテニス部」は、7年生9人、8年生19人の計28人で平日の放課後にテニスコートで活動しています。

練習は、ウォーミングアップをした後、主にサーブやレシーブの練習をしています。サーブの練習では、特にセカンドサーブに力を入れています。試合では、セカンドサーブを失敗してしまうとダブルフォルトとなり、相手に点を取られてしまう

からです。そのため、セカンドサーブで確実に相手のコートに入れられるように練習しています。

現在の部員のほとんどが、7年生になってからソフトテニスをはじめたのですが、小さな頃から一緒に学校生活を送っていて心が知れているので、分らないことは部員同士でフォローし合っています。また先生は、練習で意識するべきポイントをその都度教えてくれます。例えば、レシーブの練習では「体重移動や体の向きを意識する」こと。軸足や肩の使い方次第でボールへの力の伝わり方が変わってくるので、どこにボールが来ても、自分の打ちやすいポジションにすぐに動けるようにするためです。

目標は、9月の新人戦で一勝でも多く勝つこと。狙った所にボールが打てるように、日々練習に励み、頑張っていきたいです。



打点を意識してサーブを打つ



ボールをよく見て

お ば た そ う た
小幡 颯太 部長(8年生)

部活動見学で、楽しそうだなと思い入部しました。チームをまとめるために、積極的に自分からみんなに声を掛けることを心掛けています。



なかまと一緒に

293

「足を運びたくなくなるひとときを」

いきいきクラブ



音楽に合わせてパンチ



椅子に座って手を伸ばす



元気いっぱいの笑顔で

私たち「いきいきクラブ」は、橋賀台公民館で第1〜3金曜日に活動しているサークルです。メンバーは女性10人で、そのうち多くは80代、90歳の人も3人います。百歳体操を通して、無理なく体を動かしながら元氣な毎日を目指しています。

活動では、椅子に座ってできる運動を中心に、音楽に合わせて体をゆつくりと動かし、筋力や体力の維持に取り組んでいます。曲は、昔から聞きなじみのある歌謡曲が多く、自然と体が動きます。運動後は、体が軽くなったように感じられ、心地よい疲労感を得ることができます。

活動の前後や運動の合間の休憩中には、メンバー同士で日常のたわいもない話をしながら、近況を伝え合っています。近所に住んでいても、普段はなかなか顔を合わせる機会が少ないもの。だからこそ、活動の時間に会って談笑できることがうれしく、活動を続ける原動力になっています。

年齢的にも外出がおっくうに感じられ、家の中で過ごす時間が長くなりがちなか中、決まった曜日に公民館へ通う習慣は、外に出る大きなきっかけになっています。また、身だしなみに気を配ったり、生活のリズムを整えたりする動機にも。公民館まで歩いて向かう時間や帰り道も含めて、日常の中に程よい刺激が加わります。

和やかな雰囲気の中で体を動かす時間は、健康づくりだけでなく、仲間と顔を合わせて交流できる大切なひととき。これからも元気に活動を続けていきたいです。

スクスクのびのび

557



あべ 樹くん

自分で衣裳を決めたいはいは来年から小学生です!



さくらい とうか 櫻井 柊歌ちゃん

たくさん食べて遊んで大きくなってね♥



くどう なぎ 工藤 血葵ちゃん

最近歩きながら物をもつようになりました◎

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メールで広報メディア推進課へ。専用フォームからも応募できます
〒286-8585 花崎町760 成田市役所広報メディア推進課
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)
広報メディア推進課 ☎20-1503



専用フォーム