

子どもの体力向上推進事業

特定非営利活動法人 かわさきスポーツドリーマーズ



2023年7月 発行

〒211-0051

川崎市中原区宮内4-1-2

TEL 044-733-4408

FAX 044-733-4411

<https://www.kawasaki-sports-dreamers.com>

# K. S. D. ニュース 7月号

## 走るの大好き

よく街中で幼い子が急に走り出して、親に「あぶないから走らないの。」と注意されている様子を見かけます。また、学校では多くの子供たちが、廊下や教室で走って注意されたり、休み時間には「鬼ごっこ」や「けいどろ」をしたりして校庭を走り回っている様子を見かけます。多くの子供たちが「走るのが好き」なのではないでしょうか。

陸上教室では、おもいきり走ることができます。ただ、陸上教室に参加している子供たちは「速く走りたい。」「ゲームをして楽しみたい。」等理由はいろいろです。ですから「スタートの練習」「リレー等のゲーム」を楽しみながら速く走れるように、また、走るための基礎として肩甲骨や股関節の柔軟性を高めたり、体幹のトレーニングを行ったりしています。

いろいろな練習を通して子供たちがもっと、もっと走るを楽しんで「走るの大好き」となって欲しいなと思っています。

K.S.D. 陸上教室講師 白井成幸

### ユニホーム(K.S.D. Tシャツ)の着用のおねがい

ユニホームはチーム・団体に活動する時の大切な役割をしています。他チームとの区別だけでなく、学びあい・助け合い・認め合いをしながら、友だちと心をつなげて活動していく象徴でもあります。

また、K.S.D.の教室の活動時間には、わくわくの児童や施設開放の子ども達が活動したり遊んだりしています。指導者がどの子がK.S.D.の会員であるかを素早く見つけることは安全面からも大切です。

スポーツ教室参加の時はユニホームの着用をできるだけお願いします。

ユニホームは初めて入会した時と数年ごとに全員にプレゼントしています。

(次回は令和6年度4月の予定)

受付担当者に話していただければ個別に購入することもできます。6年生で購入するにはもったいないというご家庭もあるかと思います。その場合は指導者・受付スタッフと相談して、同色または近い色のTシャツを着用してくださってもかまいません。

また、参加時の下の服装ですが、暑くなってきましたのでハーフパンツがよいです。タイツやジーンズは運動には適していませんのでご配慮ください。陸上・サッカー教室など、屋外で活動する教室の場合は暑さ・急な雨対策に、帽子も被るようにお願いします。

# 2023. 7

- ◆ご家庭で必ずお子さんの健康観察を行い、無理なく参加させてください。
- ◆「健康チェック表」の提出は必要なくなりました。
- ◆教室の行き帰りの安全確保について、ご家庭でも指導してください。
- ◆雨天中止については、メール配信で連絡します。

日	月	火	水	木	金	土
						1
	<p>○気温が高くなってきました。水筒のサイズが小さくて飲み物が不足します。大きなサイズの物を持ってくるとよいです。また、水筒の記名を確認してください。シールなどがはがれていることが多いです。</p> <p>○教室には開始時刻10分くらい前に来てください。早く来すぎないでください。早く来て、校庭や体育館で遊ぶことはできません。</p>					選手 コース (メイン)
2	3	4	5	6	7	8
	陸上教室(高津) (久地)(栗木) (麻生)(大師) ミニバス教室(中体) 体操教室(藤体)	陸上教室(中原)(東菅) (今井)(鷺沼)(向丘) 成人教室(ア) ピラ・ジャイロ ボクシング・リフヨガ <b>バレーボール教室(橘)</b> ※テスト期間中のため休み	陸上教室(富士) (下平間)(宮内) (南生)(百合) (王グ) ミニバス教室(登戸)	陸上教室(藤グ) (下作)(西生) サッカー教室 (宮崎台) 成人教室(ア) モーヨガ・骨盤	陸上教室(宮前) (稲田)(下沼) (中野)(片平) サッカー教室 (東住)	選手 コース (宮内)
9	10	11	12	13	14	15
	陸上教室(高津) (久地)(栗木) (麻生)(大師) ミニバス教室(中体) 体操教室(藤体)	陸上教室(中原)(東菅) (今井)(鷺沼)(向丘) 成人教室(ア) ピラ・ジャイロ ボクシング・リフヨガ バレーボール教室(橘)	陸上教室(富士) (下平間)(宮内) (南生)(百合) (王グ) ミニバス教室(登戸)	陸上教室(藤グ) (下作)(西生) サッカー教室 (宮崎台) 成人教室(ア) モーヨガ・骨盤	陸上教室(宮前) (稲田)(下沼) (中野)(片平) サッカー教室 (東住)	選手 コース (サブ)
16	17	18	19	20	21	22
	<b>海の日 教室はお休みです</b>	陸上教室(中原)(東菅) (今井)(鷺沼)(向丘) 成人教室(ア) ピラ・ジャイロ ボクシング・リフヨガ バレーボール教室(橘)	陸上教室(富士) (下平間)(宮内) (南生)(百合) (王グ) ミニバス教室(登戸)	陸上教室(藤グ) (下作)(西生) サッカー教室 (宮崎台) 成人教室(ア) モーヨガ・骨盤	陸上教室(宮前) (稲田)(下沼) (中野)(片平) サッカー教室 (東住)	
23 30	24・31	25	26	27	28	29
<p>○2023 サマースクールをおこないます (申込み締切日 6月30日(金)) 夏の体力づくり・ふだんの教室でやっていないスポーツの体験・やっているスポーツのレベルアップにご参加ください。詳しいことは教室で配付されたサマースクールのちらしをご覧ください。</p> <p><b>○8月の教室は、8月18日(金)から始まります。7月の教室は21日(金)までです。</b></p> <p>○配布したチラシの訂正です  <b>陸上教室(富士見台小) 雨天の場合体育館⇒体育館が使用できないので予備日27日(木)を設定します</b>  <b>サッカー教室(東住吉小) 9時~10時30分⇒15時15分~16時45分に変更します</b>  <b>陸上教室(麻生高校) 雨天の場合麻生小⇒雨天の場合7月31日 金程小グラウンドに変更します</b></p>						

藤崎小グラウンド→藤グ 藤崎小体育館→藤体 宮前小→宮前 大師小→大師 下平間小→下平間 等々力競技場(メイン)→メイン 等々力競技場(サブ)→サブ 中原小グラウンド→中原 中原小体育館→中体 東住吉小→東住  
今井小→今井 宮内小グラウンド→宮内 下沼部小→下沼 高津小→高津 久地小→久地 下作延小→下作  
富士見台小→富士 宮崎台小→宮崎台 鷺沼小→鷺沼 稲田小→稲田 東菅小→東菅 登戸小→登戸  
中野島小→中野 王禅寺中央小→王グ 南生田小→南生 栗木台小→栗木 麻生小→麻生 百合丘小→百合  
西生田→西生 片平小→片平 向丘小→向丘 橘高校→橘 宮内小体育館→宮体  
ピラティス→ピラ ジャイロキネシス→ジャイロ・シェイプアップボクシング→ボクシング リフレッシュヨガ→リフ  
ヨガ モーニングヨガ→モーヨガ・骨盤ビューティ→骨盤 とどろきアリーナ→ア