

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9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 9月号

「走れる」この素晴らしい能力を育もう

2足の直立姿勢で走れる動物は人間以外この地球上にはいません。さらに科学技術が高度に発達した現在においても、人間のようにダイナミックに走れるロボットもまだ作られていません。私たち人間は骨と筋肉と細やかな神経と高度に発達した脳との連携で地球上において唯一、2足直立姿勢で走れる能力を持っているのです。

また、教室で時々お話していますが、地球上で最も速く走ることのできる人間は陸上競技の短距離の走り方で走る選手です。(100M 世界記録9秒58 ウサイン・ボルト選手)つまり、陸上競技の短距離の走り方が他のスポーツ選手の走り方よりも速く走ることができるということです。

よく「どのようにしたら速く走れるようになれるか」という質問を受けますが、答えは実にシンプルです。それは脚を速く回転(ピッチ)させ、1歩1歩(ストライド)を大きくして地面を捉えて行けば良いということになります。このシンプルな答えが出るように、陸上競技の選手達はいろいろな練習ドリルやトレーニングを日々繰り返しているのです。

KSDのコーチの先生方もいろいろな練習メニューを考えて、このシンプルな答えを導き出そうと皆さんに毎週アプローチしています。ですから同じようなことの繰り返しでつまらないといったマイナスな考えではなく、この地球上で最も速く走れる陸上競技の走り方を学んでいるというプラスの考え方にして取り組んでみましょう。

そしてKSDの名のごとく皆さん一人一人の大きな夢を実現させて行きましょう。

K. S. D. 陸上教室講師 伊藤史嗣

☆前期に雨天や校庭不良のため、たくさん中止になった「月・木・金」の振替分として、次の教室の活動時間を90分にしておこないます。

	教室名	振替日と時間(16時~17時30分)	ミニバス教室(中原小会場)についての連絡
月	陸上 高津小・久地小・栗木台小 麻生小・大師小	8月28日 9月4日、11日、25日	8月21日(月) 宮内小 8月28日(月) 中原小 で練習します。 会場を間違わないように気をつけてください。
木	陸上 西生田小・藤崎小・下作延小 サッカー 宮崎台小	9月7日、14日、21日、28日	
金	陸上 宮前小・稲田小・下沼部小 中野島小・片平小	9月8日、15日、22日、29日	
	サッカー東住吉小	9月1日、8日、15日、22日、29日	

2023. 9

- ◆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。
- ◆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	2
	<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> <p>○お子さんが教室参加をしている時間に保護者の方へ連絡をとることがありますので、その間には電話をとれるようにしてください。</p> <p>○水筒やタオルなどの持ち物に必ず記名してください。</p>				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 市選手 権大会
3	4	5	6	7	8	9
	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 （宮内）
10	11	12	13	14	15	16
	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 （宮内）
17	18	19	20	21	22	23
	敬老の日	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）	秋分の 日
24	25	26	27	28	29	30
	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 （宮内）

藤崎小グランド→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