

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12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 12月号

私は中学、高校でサッカークラブに所属していました。サッカーは今ほど盛んではありませんでしたが、オリンピックのサッカーテレビ中継を観て興味を持ちました。中学でサッカークラブができたので、すぐ入部しました。ボールを蹴る、ドリブルをする、パスをする、実に楽しいスポーツだと思いました。練習をして、作戦を立て他校と試合をする緊張は今でも忘れられません。

負けても、勝っても課題があり、次の練習に取り組みました。練習と試合を繰り返していると、試合に勝つことが楽しくなりました。すると、練習することが楽しくなりました。キック、パス、ドリブル、トラップ、ヘディング、タックル、フェイント等個人の技術を高める練習がとても大事なことがわかりました。選手一人ひとりが目的を持ち練習し、チームが強くなるんだと思います。

陸上教室で学んだ走り方は、陸上競技だけでなく、色んなスポーツの元になります。走ることは、全てのスポーツの基本です。

コーチは、何のためにこの運動をするのか考え指導しています。受講生も話を聞いて、自分の目的を持ち練習に取り組むと、さらに成長できると思います。スポーツを楽しみましょう。

大師小 陸上教室 担当 須田昭雄

## 活動中の服装について

これから秋から冬への活動となり、寒さ対策も必要です。

活動前は寒くても体を動かすと体が温かくなるので、適宜体温調整できるように脱ぎ着できる服装がよいです。

また、袖が長く、手が隠れている物(パーカーやトレーナー、ジャンパー等)だと転んだ時に怪我をすることがあります。手がしっかり出ている物にしてください。袖まくりも危ないです。

手袋や帽子などについては、運動種目によっても違いますので、教室のスタッフの指示に従ってください。

これからの季節、ジャンパーや上着などの忘れ物が大変多くなります。記名を必ずお願いします。

## 訂正とお詫び

編集のミスにより、本紙11月号巻頭文の執筆者名に誤りがありました。正しくは「中居正守」です。訂正してお詫びします。

## メール配信のお願い!

メール登録をしていない方は、至急登録をしてください。すでに加入している方は、そのまま継続できます。下記アドレスまたは、QRコードから登録してください。

[m-0447398844@padomo.jp](mailto:m-0447398844@padomo.jp)

docomo, au, softbank, gmail

以外のアドレスは登録できません。

Gメールアドレスを取得して登録してください。



2023. 12

- ◆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
	○7日(木) 成人教室は会場の都合になりお休みとなります ○サッカー教室(東住吉会場)は12月中も16時から17時30分の活動になります ○新年の教室開始は、子どものスポーツ教室は1月9日(火)、大人の教室は1月11日(木)より再開します ○日が暮れるのが早くなってきました。教室終了後はまっすぐに帰宅しましょう。また、自転車で参加する子はライトをつけましょう。				1	2
					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) (メイン)
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) 休み	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) (サブ)
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 (サブ) (宮内)
17	18	19	20	21	22	23
	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 (メイン) (宮内)
24 31	25	26	27	28	29	30
	ウィンタースクールを開催します 申込み締切日は12月4日(月) 右のQRコードよりお申込みください					

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