

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



2024年1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-](https://www.kawasaki-sports-dreamers.com)

[dreamers.com](https://www.kawasaki-sports-dreamers.com)

K. S. D. ニュース 1月号

寒さに負けるな

寒さが体にこたえる季節になりました。しかしながら、陸上教室にきている子ども達には、寒さなんか関係ないとばかりに校庭を走り回っています。走り回っていた方が、体が温まり寒さに耐えうる体力が付くのだらうと思われ、頼もしく感じられます。

さて、後期の教室参加人数は前期と比べると一割くらいふえてきています。ただ、なかには教室へ参加できなくなった子どももいて、事情はいろいろとあり、仕方ないと思われることもあります。

参加できなくなった子どもの中には、寒くなって外に出るのが面倒だし、楽しくないと言って、教室へ参加しなくなる子どももいます。

モッタイナイ！

10月から練習して、それなりに体の能力が伸びてきた道なかばでやめるのは何と言っても、モッタイナイ。「継続は力なり」の心の力を捨てるのも、モッタイナイ。

寒いからと言って、やるべきことを億劫に思うことは、モッタイナイが多く、自身の体や心を弱くしてしまうことに気づいてほしいものです。

藤崎小 陸上教室 担当 宮城曜一

K.S.D.陸上指導者 宮内斗輝さん

2023 多摩川マラソン 優勝 おめでとうございます

令和5年11月19日に多摩川沿線道路を中心にしたコースで実施された「かわさき多摩川マラソン2023」において、宮内斗輝さんが優勝しました。ハーフマラソンの部、記録は1時間8分42秒です。宮内斗輝さんは、1月の成人向けスペシャル教室でジョギング・マラソン教室の講師を担当します。

お知らせとお願い

- ・年内の通常教室は12月23日（土）が最終になります。新年の子どものスポーツ教室は1月9日（火）より始めます。
 - ・日が暮れるのが早くなりました。5時を過ぎるとあっという間に暗くなります。教室参加への行き帰りの安全指導をご家庭でもお願いします。
- また、自転車のライトがなかったり、壊れていたりする子がいます。大変危険です。今一度点検してあげてください。

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

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。



2024. 1

- ◆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。

訂正版

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|---|--|---|--|-----------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| |  | | <p>○ 新年の教室開始について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子どものスポーツ教室 1月 9日(火) より開始します ・おとなのスポーツ教室 1月11日(木) より開始します ○ サッカー教室(東住小) 1月も4時から5時30分です ○ 教室を欠席する場合、欠席の連絡は必要ありません。長期(一か月以上)にわたって欠席する場合のみ、かわさきスポーツドリーマーズ事務所まで連絡をお願いします。 | | | |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| | 成人の日 | 陸上教室(中原)(東菅) (今井)(鷺沼)(向丘) 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) メイン |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | 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) |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| | 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) メイン |
| 28 | 29 | 30 | 31 | 2/1 | 2/2 | 2/3 |
| | 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