

混合は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9月20日発行

〒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

前期を振り返って

今年度も早いもので半年が過ぎようとしています。どのスポーツ教室も、運動する楽しさを味わうために、いろいろな道具を使いながら基礎・基本練習を行い、自己の力を高めてきました。

これらの練習成果がどれくらいあったのか、陸上教室の振り返りとして、9月に「自分の走りを見直そう！」のテーマのもと、30mか50mのタイムを計ります。9月に測ったタイムと4月に測ったタイム（4月のタイムを覚えている人）を比較してみてください。どの子どもも必ず速くなっていると思います。今回も走り方の目安として、「正しい姿勢で走る」「腕を前後に大きく振る」「膝を高く上げて走る」この三点について、見ていきたいと思います。

また、バスケットボールやサッカー教室では、どの子どもドリブルやパスの技術が向上し、ゲームで生かせるようになってきています。最初は、ボールだけを追いかけていた子が仲間に上手にパスしたりがシュートをして得点できるようになってきました。どのスポーツ教室でも、学校や学年の違った友だちと仲良くなり、楽しく協力して運動することができました。是非、これからも継続して、毎週元気にスポーツ教室に参加してほしいと思います。

☆前期に雨天や校庭不良等のため、たくさん中止になった次の教室については振替分として活動時間を90分にします(9月の教室についてのみ実施)

	教室名	活動時間
月	陸上 高津小・久地小・栗木台小・麻生小・	16時～17時30分 9月16日(栗木台小・麻生小)と23日(高津小・久地小)は祭日ですが実施します。
火	陸上 東菅小・今井小・鷺沼小	16時～17時30分
水	陸上 南生田小	15時15分～16時45分
金	陸上 宮前小・稲田小・下沼部小・中野島小・片平小 サッカー 東住吉小	16時～17時30分
9月16日 陸上教室(宮内小) ミニバス教室(中原小)・体操教室(宮内小)は実施します 開始・終了時刻は通常と同じです		

2024. 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	3	4	5	6	7
	陸上教室（高津） （久地）（栗木） （麻生）（宮内） ミニバス教室（中体） 体操教室（宮体）	陸上教室（中原）（東菅） （今井）（鷺沼）（東高） バレーボール教室（橘） 成人教室（ア） ピラ・ジャイロ ボクシング・リフヨガ	陸上教室（富士） （下平間）（大谷戸） （南生）（百合） （王禪） ミニ教室（登） 英語教室（会と）	陸上教室（藤崎） （下作）（西生） サッカー（宮台） 英語教室（会と） 成人教室（ア） モーヨガ・美整	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）
8	9	10	11	12	13	14
	陸上教室（高津） （久地）（栗木） （麻生）（宮内） ミニバス教室（中体） 体操教室S（宮体）	陸上教室（中原）（東菅） （今井）（鷺沼）（東高） バレーボール教室（橘） 成人教室（ア） ピラ・ジャイロ ボクシング・リフヨガ	陸上教室（富士） （下平間）（大谷戸） （南生）（百合） （王禪） ミニ教室（登） 英語教室（会と）	陸上教室（藤崎） （下作）（西生） サッカー（宮台） 英語教室（会と） 成人教室（ア） モーヨガ・美整	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）
15	16（敬老の日）	17	18	19	20	21
	陸上教室（栗木） （麻生）（宮内） ミニバス教室（中体） 体操教室（宮体）	陸上教室（中原）（東菅） （今井）（鷺沼）（東高） バレーボール教室（橘） 成人教室（ア） ピラ・ジャイロ ボクシング・リフヨガ	陸上教室（富士） （下平間）（大谷戸） （南生）（百合） （王禪） ミニバス教室（登） 英語教室（会と）	陸上教室（藤崎） （下作）（西生） サッカー（宮台） 英語教室（会と） 成人教室（ア） モーヨガ・美整	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）
22	23（秋分の日）	24	25	26	27	28
	陸上教室（高津） （久地）	陸上教室（中原）（東菅） （今井）（鷺沼）（東高） バレーボール教室（橘）	陸上教室（富士） （下平間）（大谷戸） （南生）（百合） （王禪） ミニバス教室（登） 英語教室（会と）	陸上教室（藤崎） （下作）（西生） サッカー（宮台） 英語教室（会と）	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）
29	30	☆前期は9月30日（月）まで実施します。後期は10月4日（金）より開始します。 ☆成人教室は、9月19日（木）まで実施します。後期は10月1日（火）より開始します。 ☆後期は日が暮れるのが早くなるので、次の教室は16時～17時に変更になります。 陸上教室（高津・久地・栗木台・麻生・中原・東菅・今井・鷺沼・東高津・藤崎・下作延・西生田・宮前・稲田・下沼部・中野島・片平）サッカー教室（東住吉・宮崎台） ☆16日・23日は祭日で教室はありませんが、表記の教室は実施します。				

高津小→高津 久地小→久地 栗木台小→栗木 麻生小→麻生 宮内小→宮内 中原小体育館→中体 宮内小体育館→宮体 中原小→中原 東菅小→東菅 今井小→今井 鷺沼小→鷺沼 東高津小→東高 橘高校→橘 富士見台小→富士 下平間小→下平間 大谷戸→大谷戸 南生田小→南生 百合丘小→百合 王禪寺中央小→王禪 登戸小→登 西生田小→西生 藤崎小→藤崎 下作延小→下作 宮崎台小→宮台 宮前小→宮前 稲田小→稲田 下沼部小→下沼 中野島小→中野 片平小→片平 東住吉小→東住 等々力競技場（メイン）→メイン 等々力競技場（サブ）→サブ 会館とどろき→会とピラティス→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・はじめての美整ストレッチ→スト とどろきアリーナ→ア