

子どもの体力向上推進事業



2026年3月 発行

特定非営利活動法人 かわさきスポーツドリーマーズ

〒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 3月号

令和7年度を振り返って！

今年度は、陸上教室が24教室、サッカー・ミニバスケット・バレーボール・体操などで、体を鍛え、それぞれの技能を高め、多くの友だちとも触れ合いを深めてきました。各教室のコーチからも「体がぶれずにまっすぐ走れるようになった」「ドリブルやシュートがうまくなった」「跳び箱やマット運動でもできる技がたくさん増えた」など、多くのうれしい言葉が返ってきました。子どもたちは各運動の動きだけでなく、友だちとの助け合い、教え合いで、友だちの良さを学び、高学年の子どもたちは、リーダー性を身に着けることができました。

今年度は誰もが参加できていろいろな運動を楽しめるように、スペシャル教室を行いました。第1回目に、とどろきアリーナで、特別支援児童のための体操教室と成人教室を行いました。第2回目には、日本大学陸上部の選手がとどろきアリーナで、陸上教室を開き、200名以上の参加がありました。

1月12日には、東住吉小学校でテニス教室を開きました。200名以上の応募の中から抽選で44名が、テニスを楽しむことができました。テニスが初めての子もいて、苦戦していましたが、最後には、ゲームができるようになり、満足して終わることができました。

これからも、日体大チアリーダーの講師がチアダンス教室を開き、橘高校陸上部の高校生が指導してくれる陸上教室なども予定されています。スペシャル教室は、誰もが無料で参加できるので、多くの子どもたちがいろいろなスポーツを楽しむことができます。来年度も数多く企画していきますので、さらに、多くの子どもたちにスポーツの楽しさを味わっていただきたいと思います。

自分の走りを見なおそう！

後期の陸上教室は寒い時期とあって持久走を行ってきました。持久走ではいかに長く走れるか、どの程度のタイムで走れるかを計測します。確実に力がついてきているので、その頑張りを誉めてあげてください。

持久走評価カード(一部抜粋)

楽に長く走れるために 自分の走りを見なおそう

観点	気をつけるポイント
正しい姿勢で走る	背筋をのばして走る
前を見て走る	遠くの目標になる物を決めて走る
自分のペースを守って走る	一定のペースでリズムよく走る

会員みんなで交流を深めよう！

日時 3月30日(月)

会場 宮内小 9時30分～11時

麻生小 14時～15時30分

内容
・50m 走の計測(走力)
・立ち幅跳び(跳力)
・ジャベリックボール投げ(投力)
・チーム対抗リレー

申込み締切日 3月9日(月)

今年度初めてのイベントです。他の教室の会員と一緒に活動します。詳細は別プリントをご覧ください。奮ってご参加ください。

かわさきスポーツドリマーズ 2026年3月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
	陸上教室(高津) (久地)(栗木台) (麻生)(宮内) ミニバス教室(中校庭) 体操教室(宮体)	陸上教室(中原)(東菅) (今井)(鷺沼)(東高津) サッカー教室(橘) バレーボール教室(橘高) 中止 成人教室(ア)ピラ・ボク リフヨガ・美ボ	陸上教室(富士台) (下平間)(大谷戸) (南生田)(百合丘) (王禅寺中央) 英語教室(会と)	陸上教室(下作延) (西生田) サッカー(宮崎台) 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)(下沼部) (中野島)(片平) サッカー教室(東住吉)	選手コース (宮内)
8	9	10	11	12	13	14
	陸上教室(高津) (久地)(栗木台) (麻生)(宮内) ミニバス教室(中校庭) 体操教室(宮体)	陸上教室(中原)(東菅) (今井)(鷺沼)(東高津) サッカー教室(橘) バレーボール教室(橘高) 成人教室(ア)ピラ・ボク リフヨガ・美ボ	陸上教室(富士台) (下平間)(大谷戸) (南生田)(百合丘) (王禅寺中央) 英語教室(会と)	陸上教室(下作延) (西生田) サッカー(宮崎台) 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)(下沼部) (中野島)(片平) サッカー教室(東住吉)	選手コース (メイン) ※ スペシャル教室
15	16	17	18	19	20	21
	陸上教室(高津) (久地)(栗木台) (麻生)(宮内) ミニバス教室(中校庭) 体操教室(宮体)	陸上教室(中原)(東菅) (今井)(鷺沼)(東高津) サッカー教室(橘) バレーボール教室(橘高) 中止 成人教室(ア)ピラ・ボク リフヨガ・美ボ	陸上教室(富士台) (下平間)(大谷戸) (南生田)(百合丘) (王禅寺中央) 英語教室(会と)	陸上教室(下作延) (西生田) サッカー(宮崎台) 成人教室(ア) モーヨガ・美整	春分の日	選手コース (宮内) (メイン)
22	23	24	25	26	27	28
	陸上教室(高津) (久地)(栗木台) (麻生)(宮内) ミニバス教室(中校庭) 体操教室(宮体)	陸上教室(中原)(東菅) (今井)(鷺沼)(東高津) サッカー教室(橘) バレーボール教室(橘高)	スプリング教室 3月3日まで申し込み受付中 3月14日、スペシャル教室(陸上教室・橘高校)の締切は 2月28日です			
29	30	31	今年度の教室は24日(火)まで行います。新年度は4月7日(火)から開始します。 <u>来年度も参加したい方は、全員申込みが必要です。(自動更新ではありません)</u>			
	会員交流特別教室 詳細は別紙参照	シェイプアップボクシング 振替				
会場と教室名(成人教室)の表記について 中体→中原小体育館 宮体→宮内小体育館 会と→会館とどろき ア→とどろきアリーナ 橘高→橘高校 メイン→等々力競技場(メイン) ピラ→優しいピラティス ボク→シェイプアップボクシング 美ボ→美ボディコンディショニング リフヨガ→リフレッシュヨガ モーヨガ→モーニングヨガ 美整→はじめての美整ストレッチ						

スポーツ教室変更のお知らせ

- ミニバス教室(中原小)は体育館が使用できないため校庭で行います。全学年16時～17時(雨天中止)
- ミニバス教室(登戸小)は学校行事のため体育館が使えないので、今年度は2月25日が最終になります
- バレーボール教室(橘高校) 3月3日・17日と学校行事のため中止です。
- シェイプアップボクシング 振替を3月31日に行います