

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1月18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 2月号

### 毎日適度な運動を習慣化にすること

スポーツ庁が12月に発表した「全国体力・運動能力等調査」では、小中学生の体力は過去最低と報じられた。50m走や立ち幅跳びなど8種目を点数化した体力合計点が、2008年の調査開始以来最低を記録したということだ。ゲームソフトやスマホなどデジタル機器に触れる機会が増えたり、新型コロナウイルス感染拡大による活動制限が続いたことが原因とも指摘されている。

私たちの身の回りを見ると、結構外遊びをしていたりスポーツ教室に参加したりと運動もしているのではと思われるが、運動している子とほとんど運動しない子の2極化にもなっているのかもしれない。都道府県単位でもほぼ連続して上位に入っている県と神奈川のようにほとんど下位グループ40~45位と地域差が出てきている。

スポーツ教室に通うみんなは体力に自信を持っていると思われるが、教室の時だけの運動では不足気味。毎日外遊びで体を元気に動かす習慣をつけてほしい。友だちと一緒に続けられる。鬼ごっこ、かけっこ、ボール投げ、家の周りのマラソン、縄跳び、階段の上り下り、何でも良い。毎日1時間ずつでもできるといいね。日曜日は家族で運動遊びをしようとするのもよいかも。未来を生きる子どもたちが、元気に楽しく健康に過ごせるよう、今の大人たちがしっかり対応することが必要でしょう。

私はもう激しい運動は無理なので、毎日1万5000歩を目標にしている。仕事帰りに遠回りをしたり、自宅に帰ってからウォーキングしたり、土日休日は夕方5時~7時は必ずウォーキングに出ることを習慣化している。体を動かすことで健康を保ち、子どもたちと接することでエネルギーをもらい、これからも元気に楽しくK.S.D.の業務に関わっていきたく思っている。

K.S.D.学校管理・寺子屋・施設開放担当 櫻井康治

卒業式の準備で体育館が使用できませんので次の教室は変更します

#### ☆ミニバスケット教室(中原小)

2月27日・3月6日・13日・20日は校庭で実施します。雨天の場合は中止です。

また、活動時間は、低・高学年ともに16時15分~17時15分です。

#### ☆ミニバスケット教室(登戸小) 3月1日は校庭で実施します。ただし雨天の場合は中止です。

活動時間は低・高学年とも15時20分~16時20分です。

3月8日・15日は中止。3月22日は体育館で実施します(活動時間は調整中)

#### ☆体操教室(藤崎小) 2月20日・27日。3月6日・13日・20日は校庭(鉄棒運動)で実施します。

活動時間は16時30分~17時30分です。

#### ☆陸上教室(中原小・宮内小・百合丘小・王禅寺中央小)は雨天時体育館が使用できないので中止。

#### ☆バレーボール教室(橘高校) 2月14日は入学試験の為中止です。

# 2023. 2

◆ご家庭で必ずお子さんの健康観察及び検温を行い、「健康チェック表」に記入し、受付で確認してください。(利用最終日から1ヶ月保管)

日	月	火	水	木	金	土
	1 / 3 0	1 / 3 1	1	2	3	4
	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)	上教室 (中原) (東菅) (今井) (鷺沼) (向丘) 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) (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)
5	6	7	8	9	1 0	1 1
	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) 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) (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)	建国記念の日  教室はお休み
12	1 3	1 4	1 5	1 6	1 7	1 8
	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) バレーボール教室 (橘・中止) 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) (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)
19	2 0	2 1	2 2	2 3	2 4	2 5
	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 (藤校庭)	陸上教室 (中原) (東菅) (今井) (鷺沼) (向丘) 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) (宮内) (南生) (百合) (王グ) ミニバス教室 (登戸)	天皇誕生日  教室はお休みです	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)
26	2 7	2 8	3 / 1	3 / 2	3 / 3	3 / 4
	陸上教室 (高津) (久地) (栗木) (麻生) (大師) ミニバス教室 (中原小校庭) 体操教室 (藤校庭)	陸上教室 (中原) (東菅) (今井) (鷺沼) (向丘) 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) (宮内) (南生) (百合) (王グ) ミニバス教室 (登戸小校庭)	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  
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