

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



2022年8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 9月号

中学校の教員(体育科・陸上部顧問)を退職後、陸上教室の担当として早いもので10年経過しました。

小学生は身体能力、運動能力が著しく発達するゴールデンエイジ期です。

この時期に子ども達が夢中になり楽しいと思える運動をどれだけ取り組んだかで成長した時の運動能力が決定すると言われています。そして、運動の中でも「走る」事は全ての運動・スポーツの基本です。

私の担当する陸上教室では、基本的に1時間の活動の中で、前半はグループ(1年生から6年生の男女混合班)で上級生のリーダーを中心に仲間と協力して活動、後半は発達段階を考慮して低学年、高学年に分かれて活動しています。仲間と協力しながら楽しく活動して、正しい姿勢でいろいろな動きを身につけ、「走る」事が好きになる子どもが増える事を目標に指導しています。

子ども達の多くは「早く走りたい」「運動が得意になりたい」「体力をつけたい」といったしっかりとした目標を持ち、意欲的に練習に取り組み、その結果いろいろな動きを短期間でマスターして、正しい姿勢でリラックスした調子のよい「走り」を身につけています。

新型コロナの感染拡大の影響で、子ども達の運動する時間が減少して体力の低下が心配です。陸上教室で学んだいろいろな動きの中で好きな動きを、日常生活でも取り組んでくれることを願っています。

K. S. D. 陸上教室担当 齊藤真一

新年度開始してからこれまでの間で、特に火曜日と金曜日の教室が雨で校庭が使用できず、中止になることが多かったです。

そこで、下記の教室については9月の1コマの講習時間を80～90分に変更して実施します。

火・金曜日の陸上教室 16時～17時30分
(東菅)(今井)(鷺沼)(向丘)(宮前)(稲田)(下沼部)(中野島)(片平)

金曜日のサッカー教室 16時～17時15分
(東住吉)

※ご家庭の都合により、遅れて参加や早退などがございましたら、受付担当者にご連絡ください。

ミニバスケットボール教室(中原小学校) 会場校の変更延長について

中原小学校の体育館が工事の為、8月22日より宮内小学校に会場を変更しています。会員の皆様にはご不便をおかけしますが、よろしくお祈りいたします。工事期間については未定です。決まり次第お知らせします。

2022. 9

◆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)

◆ 火・金曜日の赤字の教室は16時に開始します(9月1日より9月30日まで)

日	月	火	水	木	金	土
	8 / 29	8 / 30	8 / 31	1	2	3
	陸上教室(高津) (久地)(栗木) (麻生)(大師) ミニバス教室(宮体) 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)	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 市選手 権大会
4	5	6	7	8	9	10
	陸上教室(高津) (久地)(栗木) (麻生)(大師) ミニバス教室(宮体) 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)	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)
11	12	13	14	15	16	17
	陸上教室(高津) (久地)(栗木) (麻生)(大師) ミニバス教室(宮体) 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)
18	19	20	21	22	23	24
	敬老の日 スポーツ教室はお 休みです	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	秋分の日 スポーツ教室は お休みです	選手 コース (メイン)
25	26	27	28	29	30	10/1
	陸上教室(高津) (久地)(栗木) (麻生)(大師) ミニバス教室(宮体) 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 県記録 会

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