

大津町学童スポーツクラブからのお知らせ
NPO法人クラブおおづ

多種目スポーツ・運動のすすめ



これまでの子どもたちのスポーツ活動は、ひとつの種目を行う「単一種目型」が行われてきました。町内でも体育協会やクラブおおづをはじめとする社会体育関係団体の指導者が子どもたちの育成指導に努めています。その結果、体力や技術向上が身につく、各種大会において素晴らしい成績を収めています。

昨年4月、熊本県は小学校の運動部活動を社会体育に移行しました。大津町の子どもたちのスポーツ環境も、これまでの既存のスポーツ団体と小学校運動部活動の受け皿として活動を始めた学童スポーツクラブという選択肢ができました。子どもの体力の低下が叫ばれている今、運動経験が少ない子どもたちが増えていますので、何らかのスポーツに参加してもらえたらと思います。

最近の調査で、多種目のスポーツを経験することで、運動能力が身につくことがわかってきました。特にスポーツに必要な「7つの能力」を養うことで、子どもたちの成長が期待できるといわれています。

- ①「リズム能力」 リズム感を養い、動くタイミングを上手につかむ能力。
- ②「バランス能力」 バランスを正しく保ち、崩れた姿勢を立て直す能力。
- ③「変換能力」 状況の変化に合わせて、素早く動きを切り替える能力。
- ④「反応能力」 合図に素早く反応し、適切に対応する能力。
- ⑤「連結能力」 身体全体をスムーズに動かす能力。
- ⑥「定位能力」 動いているものと自分の位置関係を把握する能力。
- ⑦「識別能力」 道具やスポーツ用具などを上手に操作する能力。



★学童スポーツクラブでは、いろいろな遊びの中から様々な運動やスポーツを経験し、それを楽しみとして続けることで、自分の得意・不得意などを把握し、どのスポーツが自分にあっているか、続けて出来そうかなど、総合的に判断して、子どもたちが将来その種目に打ち込むことができるよう、支えていきたいと考えています。昨年度参加した子ども及び保護者のアンケート調査結果概要を掲載します。

- Q1:クラブは楽しかったですか? …… A1:楽しかった(100%)・楽しくなかった(0%)
 Q2:クラブで体力がつかまりましたか? …… A2:ついた(85%)・つかなかった(2%)・どちらでもない(13%)
 Q3:クラブで友だちができましたか? …… A3:できた(80%)・できなかった(1%)・どちらでもない(19%)

【子どもたちの声】

○小学校では習わないいろいろなスポーツができて楽しかった。○自分がやりたいスポーツが見つけれられた。○最初はあんまり好きじゃなかったけどスポーツが好きになり友だちが増えました。○スポーツのルールや練習方法もしっかり教えてくれてスポーツが好きになった。○今日どんなスポーツが出来るか楽しみになった。○学年関係なくみんな一緒にできるのが楽しかった。



ペタンク スナッグゴルフ

【保護者の声】

○帰りの車の中でクラブの話がとまりませんでした。○練習だけではなく交流大会があり本当に参加させて良かったと思います。○クラブがある日を楽しみにしています。○団体行動の大切さを教えてもらいました。○活動日はすぐ寝るようになりました。○いろいろなスポーツが出来たことで体力に自信が付き外遊びをするようになりました。○縄跳びカードは良かったです。○縄跳びの二段跳びの練習をしています。○遊びの中からいつの間にかスポーツ好きになっている子どもの成長がみられました。本当に感謝します!



サッカー

町内には、子どもたちが参加できるスポーツ環境がたくさんあります。コロナウイルス感染症に負けない身体づくりにスポーツや運動は最適です。

大津町中央公園内に野外健康運動相談窓口を設置しました。

新型コロナウイルスによる活動自粛中の健康運動相談窓口を設置いたします。

- 日 時 5月11日(月)～
月曜日と木曜日(雨天時は中止)
- 時 間 ①午前10時～11時
②午後3時～4時
- 場 所 町中央公園 子育て健診センター前広場
- 内 容 1、家や1人で出来る運動やストレッチプログラムの案内
2、運動に関する相談や心配ごとの相談など

窓口にお越しいただく際は、マスク着用をお願いします。

- NPO法人クラブおおづ 運動に関する電話相談窓口
☎080-1776-7917(午前9時～午後5時)
- クラブおおづHP <https://clubozu.com/>



家の中でもできる! 簡身体力づくりプログラム!

筋力の低下を防ぐためには軽い運動が必要です。今回は椅子に座ったままできる「貯筋運動」の中から、上半身の運動を2種目ご紹介します。

肩こり予防運動 その①

椅子に浅く座り、背筋を伸ばし、両手をまっすぐ前に伸ばします。



息をゆっくり吸いながら2秒程かけて、肘を後ろに引きます。肩を寄せて、胸を張るイメージです。次にゆっくり息を吐きながら最初の姿勢に戻ります。
5回2セット程度

肩こり予防運動 その②

椅子に浅く座り、背筋を伸ばし、両手を頭の上にあぐさの姿勢で伸ばします。



息をゆっくり吸いながら2秒程かけて、肘を腰のほうに引きます。肩をよせ、胸を張るイメージです。次にゆっくり息を吐きながら最初の姿勢に戻ります。
5回2セット程度

注意点 肩・背中などに痛みが出ない、無理のない範囲で行ってください。

NPO法人クラブおおづホームページにて家で出来る運動の動画を公開中!!

- クラブおおづHP <https://clubozu.com/>
- お問い合わせ NPO法人クラブおおづ ☎096(294)2922
- 運動に関する相談窓口 ☎080-1776-7917

