

# スポクラニュース



ゲームも行いました。

●**第5弾「チャレンジ卓球」**  
 一〇月二一日(日)、第一二回「チャレンジ卓球」が開催されました。今年も多くの方の参加があり楽しい半日を過ごしました。前半は初心者も経験者も、卓球サークルの会員を相手に卓球の練習に励みました。会員ではない六年生の児童は学校で少し卓球の経験があり、すぐにラリーを交わせるほどになりました。また、親子で参加した子ども達は、お父さんに負けじと一生懸命ラケットを振り球を返していました。後半は、三つのゲームを楽しみました。点数を書いた紙コップにピン球を入れる簡単なゲーム。また、ラケットで落とさずにピン球を何回つけるかを競うゲームは、巧みなラケットさばきが必要で、マシンから出てくる球をマトに打ち返すという上級者向けのゲームも行いました。

スポーツイベントラニー

●1月14日(月・祝)に予定をしておりました「リアル野球盤」は、都合により中止とさせていただきます。

## 少年少女野球サークル 見学・体験のご案内

●1月14日(月・祝) ※時間等は未定

●東山台小学校 グラウンド

実際にチームでの活動を体験して野球の楽しさを味わってみませんか?

※上記以外でも、いつでも大歓迎です。何度でも体験OK! お問い合わせもどうぞお気軽に〜♪

<連絡先>中野 090-2588-7523

## ●体育賞「くすのき」受賞

西宮市は、長年スポーツの振興と市民体育の向上に功績のあった方に、市民体育賞「くすのき」を毎年授与しています。今年、スポーツクラブ21東山台から選ばれたのはミニバスサークルの**川西健二コーチ**です。



「自分だけではなく、これまでミニバスで活動してくれた子ども達、活動に携わってくださった保護者の皆さま、そしてご尽力いただいたコーチの皆さん。サークルに関わってくださった全ての方々へのご褒美として、代表で頂戴したいと思います。

「さあ、バスケしようぜ！」

僕の大好きな言葉です。気負わず、肩ひじ張らず、皆さんと一緒にスポーツを楽しめる、そういうSC21にできるよう、これからも微力ながら貢献できればと思います。ありがとうございました。

## スポーツを楽しもう! <体育館開放>

●バドミントン/11月24日(土)・12月22日(土)

●クォーターテニス/12月8日(土)

10:00~12:00

<参加費>1回300円(道具・ボール代等)

<対象>小学生~一般

小学生、初めての方にはご指導もいたします。いっしょに練習をし、ゲームもやってみましょう! 経験者は、当日集まった方々とゲームをお楽しみください。



西宮市放課後子供教室  
青少年愛護協議会

●西宮市教育委員会より傷害保険に加入しています。活動中、もしくは行き帰り途中の怪我が対象です。(賠償保険は未加入)

## ●「ごろ寝体操」のススメ

世界第一の長寿国日本! 長い人生を健康で楽しく快適に過ごすには、ある程度若い時から適切な運動習慣を身につけておくことがとても大切です。とはいえ、働き盛りの三〇代、四〇代には時間がなかった...と振り返る人も少なくないでしょう。いえ、今からでも遅くありません。生活のなかによく運動習慣を取り入れ、明るく楽しい未来をつくりましょう。

筋肉は使われないでいると確実に脂肪に置き換わります。「若い人たちは運動をした方がよい」「中・高年の人たちは運動をしななければならない」です。運動をしなないと、まず心臓から弱っていく↓少し運動をしただけで動悸が激しくなり↓疲れやすくなる↓なるべく運動をしな生活になり↓ますます筋力が衰える。とこのようなメカニズム

## ごろ寝エクササイズ

寝ころんで体操をすると、腰や膝に負担をかけずに筋力アップ、ストレッチ、ストレス解消...ができます。おうちのリビングで寝ころがってTVを見ている時や、家事の合間のちょっとした気分転換にも、ぜひ!

●毎月1回 日曜日午前8:30~9:30

11月18日、12月16日、1月13日...

●東山台小学校

クラブハウス(地域交流室)

●1回100円 バスタオル持参



ムで体力の衰えを感じることになります。ところが、少しずつトレーニングを続けることにより、筋肉の量が増え、動くことが苦にならず、楽しい毎日を送ることができるようになるわけです。トレーニングは激しいものでなくても、軽い筋力体操で十分。また、長時間でなくても大丈夫。明日といわず、きょうから始めてみませんか?