

スポクラニュース



スポーツイベントラナー

●第8弾「ミニサッカーゲーム&

キックターゲット・サッカーポウリング」

昨年一〇月三〇日(日)、スポーツイベントラナー最後のイベントとして、「ミニサッカーゲーム&キックターゲット・サッカーポウリング」を東山台小学校のグラウンドにて開催しました。さわやかな秋晴れの中、会員や兄弟・家族、お友達を中心に子ども八八名、大人九名の参加がありました。

チームを組んでのミニサッカーゲーム、的をめがけてボールをキックし点数を競うキックターゲット、小さなお子さんも参加できるサッカーポウリングをみんなで楽しみました。

ミニサッカーゲームは、大人チームの参加もあり、とても盛り上がりました。今回初めて行ったキックターゲットでも、子ども達だけではなく、コーチやお母さん方も楽しんでいただけました。高学年になる程あえて難しいところめがけてチャレンジしていた様子も印象的でした。サッカーポウリングでは、小さな子達がみんなきちんと並んで、一生懸命何度も何度もパーフェクトを目指してチャレンジしていたこと



が素晴らしいかったです。少年少女サッカーサークル「アズリー」のお世話をはじめ、たくさんのお手伝いいただいたおかげで皆さんに楽しんでいただき、無事に終わることができました。



腰やひざに負担をかけない、おうちで簡単に続けられる…

ごろ寝エクササイズ

寝ころんで体操をすると腰やひざに負担をかけず筋力アップ、ストレッチ、ストレス解消…ができます。アラフォーを過ぎた普段あまり運動をされない方！ストレスをためず元気で楽しい毎日を過ごすため、そして、いくつになっても自分の足で歩けるよう始めませんか？ごろ寝エクササイズ！

- 毎月1回(第2または第3日曜日)
午前8:30~9:30
1月15日、2月12日、3月12日、4月16日…
- 東山台小学校 クラブハウス(地域交流室)
- 参加料 1回100円(保険代等)
- 持ち物/バスタオル、汗ふきタオル
※動きやすい服装でお越しください。



ゆっくり続けることが大切だよ~



●今年は一〇月に、体育館ワックス掛け！

スポーツクラブ21東山台では、サークル活動でいつも使わせていただいている東山台小学校の体育館に毎年二回、ワックスを掛けています。

秋の体育会後に体育館の汚れが気になることもあつて今年の一〇月一六日(日)、ミニバスと大人バスケの活動の合間に行いました。

体育館で活動している九サークルの子ども会員、大人会員の方々一〇〇人近くが集まり、噴霧器の故障というトラブルもありましたが、多くの拭き手は慣れた手つきで体育館を磨き上げました。



●少年少女サッカー「アズリー」の6年生が活躍しています!!



- ★全日本少年サッカー大会
兵庫県大会 西宮地区予選 **優勝!**
- ★SC21少年サッカー(西宮市)
決勝トーナメント大会 **準優勝!**
- ★U-12 関学 KG カップ **優勝!**

●少年少女ミニバス「イーストマウンテン」の男女も活躍しています。
★北部リーグ 男女チームともに、**準優勝!!**