

# ワイスポ通信

## 「向陽小PTA秋祭り399人の子ども達が楽しむ！」



ペットボトル落としの様子

運営は、ワイスポスタッフ13名とPTA役員11名の協力を得て、各種目を担当することとなった。子ども達の中には、各種目のルールを覚えていた子どももいた。「ドッジビー」でペットボトル落としでは、1人3枚ずつ投げて、

参加者は、小学生350名、未就学児49名の子ども達が、競技を楽しんだ。

今年の「向陽小PTA秋祭り」には、去年と同じ4種目が用意された。各種目の開始がアナウンスされると体育館には、子ども達の元気な声が響き渡っていた。

令和7年11月29日(土)に、「向陽小PTA秋祭り」が開催された。向陽小学校体育館では、PTA事業に協力し「ワイスポコーナー」を設け、4種目の競技種目が用意された。

### 「ワイスポコーナー」4種目に挑戦！



リフティングに挑戦

「スリータッチリフティング」では、同時に5人ずつ競技を行い連続で20秒間に何回つけるかを競った。なかなか続かない子ども、コツをつかみ40回を超える子どもも、また、何回やつても2回しか続かない子どももいた。

吊り下げられた紐に当てて落とす子ども、見事ペットボトルに命中し落とす子ども、全然当らずガッカリする子どももいた。中には、再挑戦している子どもも。

くつ落とせるかを競った。



バスケットコーナーで、的をめがけシュートをする子ども達の様子

陸上の「ラダー・マイクロハードル」では、指導者から、走るときのリズムを教わり、ラダーの枠を踏まないように注意しながら走っていた。

マイクロハードルも、足に引っかけないようにリズムよく走り抜けていた。

「バスケット」コーナーでは、2階から吊り下げられた手作りの的にボール当てる競技と、備え付けのバスケットリングにボールを入れる競技が用意されていた。

中には、保護者と一緒に来た未就学児も、お姉ちゃん・お兄ちゃんがしている「ラダーやマイクロハードル」「ドッジビー」「スリータッチ」を見よう見まねであるが、一生懸命それなりに、楽しんで、挑戦していた。



ミニハードルに挑戦する子ども達の様子

参加したスタッフからは、「子どもと触れ合えて若返った。」「子ども達の楽しそうにしている顔を見て嬉しかった。」「1時間チョットの時間であったが、大勢の子ども達が参加し、楽しみにしていた秋祭りが無事終了することができて良かった。」とホットしていた。



大勢の子ども達の様子

# 「ミニ体力測定」に老若男女61名が挑戦！

## 向日市スポーツ交流フェア ミニ体力測定に協力

令和7年11月24日（月・祝）

に、恒例となった「向日市スポーツ交流フェア」に於いて、ワイズスポーツクラブが向日市体育館内ロビーでの「ミニ体力測定コーナー」を担当した。

測定種目は、「握力・長座体前屈・上体起こし」の3種目が行われた。

「毎年楽しみにして測定してもらっている」という高齢の女性も参加された。

「握力」は、27kgであったが、「長座体前屈」は、40cmを超える記録を・・・普段から柔軟体操をされているとのこと。

床のマットに上体が触れるまでに柔らかく柔軟であった。「上体起こし」も26回と年齢以上の体力を持っておられた。



「ミニ体力測定コーナー」の体育館ロビーの様子



「握力」測定に挑戦するお母さんと子ども

中には親子で参加され、子どもにもカッコいいところを見せようと「上体起こし」で、顔を真っ赤にして身体を震わせながら頑張る、お父さんやお母さんもいた。

小さな子どもは、腹筋が弱いせいか身体をよじらせながら、苦勞をしていたが、中学生の男の子は、制限時間の30秒で30回を超える記録を出し、周りで見ている人たちを驚かせていた。小さい子どもさんから、高齢者までが、自分の体力を楽しみながら確認していた。



受付の奥では「長座体前屈」(左)と「上体起こし」(右奥)を担当するワイズスタッフメンバー(黄色ベスト着用)

## 令和八年度の新種目 『ピラティス』の紹介！

「大人のための

ゆるめるピラティス」

忙しい毎日の中で、気づかないうちに力が入り過ぎていませんか？

このレッスンでは「無駄な力を抜いて、日常を楽しむ。」ことを目的として、大人のためのピラティス（体の引き締めや、骨盤のゆがみを調整するエクササイズ）です。

激しい動きは少なめ。足元から整え、呼吸を深め、自然と姿勢が整いやすい体の使い方を感しながら、今の自分の体にそつと意識を向けていきます。

運動が久しぶりの方や、身体のコわばり・疲れを感じている方にも安心して参加いただけます。

【レッスン内容（60分）】

- ・ 足底や骨盤、呼吸ケア
- ・ ピラティスエクササイズ

・ 懐かしさを感じる平成の楽曲に合わせて優しい全身運動、音楽に身を委ねながら動く時間は、身体だけでなく、心もふつと軽くなる時間となります。



開催の様子

## ワイズポ事務局・運営スタッフを募集しています！

### 【事務局】スタッフ

イベントなどの企画・立案をしていただける方

広報活動など、ワイズポ通信・ワイズポカレンダー・各種案内をパソコンで作成していただける方

### 【運営】スタッフ

ワイズポ開催時の受付事務をお手伝いしていただける方

**ワイズポ運営に興味のある方は、気軽にワイズポスタッフにお声掛けください。お待ちしております。**



ワイズポ事務局への連絡先

●ワイズポ開催時

受付スタッフに直接

●電話での問い合わせ

公益財団法人

向日市スポーツ文化協会

TEL 932-5011

(向日市民体育館内)

## 《インフルエンザが 流行っています！》

寒い日が続いています。

うがい・手洗いを行う

とともに寒さに負けない

体作りに努めましょう。

**体調不良の時は休息を！**



たけのこりん